Gary SMALLEY

Cum să-ți înțelegi soția

la bine și la rău

Curtea veche

Vreți ca soția dvs. să vă înțeleagă? Să vă admire? Să vă asculte? Să vă fie sprijin în clipele grele? Doriți o viață sexuală cât mai bună? Vreți ca familia dvs. să fie fericită cu adevărat, să fiți un model în viața copiilor dvs.?

Gary Smalley a gândit această carte ca pe un manual practic de căsnicie, adresat bărbaților. Menirea ei este de a vă explica modul în care puteți stabili o relație armonioasă cu soția dumneavoastră. Ne ajută pe noi, bărbații, să înțelegem cum să răspundem sentimentelor soțiilor noastre și cum să le facem să se simtă prețuite.

Autorul vorbește din experiență. De zeci de ani acordă consiliere cuplurilor și știe că aproape orice problemă ar apărea într-o căsnicie poate fi rezolvată cu răbdare și străduință.

FAMILIA LA CURTEA VECHE

Pentru că toți ne naștem, creștem, ne îndrăgostim, ne căsătorim, iubim, înșelăm, dăm naștere, divorțăm, plângem, uităm și iertăm. Pentru că suntem singuri sau împreună, pentru că suntem părinți sau copii, pentru că ne pasă de cine suntem, de cei din jur, și mai ales pentru că fiecare dintre noi are o familie pe care o iubește și vrea să o protejeze.

O colecție intimă de sfaturi, probleme și soluții pentru fiecare membru al familiei — o familie cu adevărat fericită.

LeiN Sg 20.00

5 948486 004417 >

carte după carte,
www.curteaveche.ro

GARY SMALLEY este unul dintre cei mai cunoscuți scriitori și oratori din Statele Unite pe tema relațiilor familiale. A semnat ca autor sau coautor 16 bestselleruri, care împreună au apărut într-un număr de 5 milioane de exemplare. Lucrările i-au fost traduse în mai multe limbi străine. Este autor al mai multor filme și casete video de mare succes.

Dintre distincțiile primite, amintim Medalia de aur pentru excelență în literatură (pentru lucrările *The Blessing* și *The Two Sides of Love*); de asemenea, a primit Premiul Angel, pentru cea mai bună contribuție în sprijinul vieții de familie (cu *The Language of Love*).

A petrecut 30 de ani învățând, predând și acordând consiliere. A intervievat personal sute de persoane și a vorbit în fața a mii de oameni în cadrul seminariilor pe care le-a organizat. Principalele întrebări pe care le-a formulat în cadrul acestor întrevederi sunt: „Ce poate duce la consolidarea relațiilor din căsnicia dvs.?" și „Ce slăbește relațiile din căsnicia dvs.?"

Nu doar că a fost invitat în numeroase emisiuni TV de mare succes, dar este el însuși moderatorul unei emisiuni TV intitulate „Cheile ascunse ale unei relații pline de iubire".

Împreună cu soția sa Norma, cu care este căsătorit de 35 de ani, trăiește în Branson, Missouri. Au trei copii și șase nepoți.

GARY SMALLEY

Cum să-ți înțelegi soția

La bine și la greu

Ediția a II-a revizuită

Traducere din limba engleză de
LUCIAN POPESCU

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2007

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SMALLEY, GARY
Cum să-ți înțelegi soția. La bine și la greu / Gary Smalley ; trad.: Lucian Popescu. - Ed. a 2-a, rev. - București: Curtea Veche Publishing, 2007
ISBN 978-973-669-355-7

I. Popescu, Lucian (trad.)

159.923
3-058.833-055.2

Coperta: GRIFFON AND SWANS PRODUCTIONS
www.griffon.ro
Ilustrația copertei: Egon Schiele (detaliu)

GARY SMALLEY
FOR BETTER OR FOR BEST
Understanding Your Wife
Copyright © by The Zondervan Corporation
Grand Rapids, Michigan
Published under a license from Zondervan Publishing House

© Curtea Veche Publishing, 2000
pentru prezenta versiune românească

ISBN 978-973-669-355-7

Celei mai importante femei din viața mea,
Norma Jean,
și copiilor noștri,
Kari, Greg și Michael

MULȚUMIRI SPECIALE

Tuturor celor care au contribuit la apariția primei ediții:

Bonney Scott,
pentru angajamentul ei plin de iubire, care a făcut ca volumul să fie terminat la timp.

Robert J. Marsh,
pentru viziunea și încurajarea fără de care această carte nu ar fi fost scrisă într-o perioadă atât de scurtă.

Directorilor de la R. M. Marketing,
pentru curajul lor de a-și angaja resursele financiare care au făcut din visul nostru o realitate.

Harry Howard,
pentru că a coordonat machetarea și producția acestei cărți.

Echipei editoriale,

Judy Baggett Thrasher și Linda Allen Fyke, pentru că ne-au stimulat să realizăm un proiect de doi ani în două luni.

Dactilografelor,
pentru că au depus un efort susținut.

PRECIZARE DIN PARTEA SOȚIEI AUTORULUI

Acordând permanent consiliere oamenilor căsătoriți, eu și Gary am ajuns la următoarea concluzie: nu există ceva în genul problemei unice. De obicei, majoritatea cuplurilor se simt eliberate atunci când află că problemele lor sunt comune și altora, dacă nu tuturor cuplurilor. Deoarece problemele din diferite căsnicii pot fi similare, dacă găsești o soluție care să funcționeze în cazul mai multor cupluri, de obicei ea va fi eficientă pentru majoritatea cuplurilor.

Fiți sigur că dvs. nu sunteți primul soț din istoria umanității care se confruntă cu anumite probleme. Principiile pe care Gary vi le împărtășește în această carte nu numai că au făcut căsnicia noastră mai împlinită, dar au avut rezultate similare în viețile a nenumărate alte cupluri cu care am lucrat. Când veți începe să aplicați aceste principii, relația dvs. cu soția va deveni mai apropiată, iar căsnicia, mai bogată.

NORMA SMALLEY

DE-AȘ FI ȘTIUT...

Chiar înainte de a-i fi propus lui Gary să scrie o carte despre căsnicie „destinată bărbaților", știam că materialul cărții va fi bun, dar nu aveam idee cât de important se va dovedi pentru mine, personal.

Eram căsătorit de zece ani și aproape că eram „soțul perfect"... Așa credeam eu. Când am început să lucrez cu Gary la această carte, mi-a devenit din ce în ce mai clar că nu sunt un soț de succes, oricât și-ar sili cineva imaginația. Împlineam nevoile materiale și o parte dintre nevoile fizice ale soției mele, dar asta era tot. Pe măsură ce am aprofundat conținutul cărții, mi-am dat seama că ani de zile nu fusesem conștient de nevoile emoționale ale soției mele. Ani de zile ea a fost nevoită să trăiască lângă un soț a cărui nepăsare și indiferență au făcut-o să sufere din cauză că nu-și vedea împlinită adânca ei nevoie de iubire. Sunt foarte recunoscător pentru tot ceea ce am învățat în cele două luni în care am lucrat alături de Gary. Ochii mei s-au deschis în sfârșit și mi-am văzut soția așa cum este — unică și frumoasă. Mi-am dedicat restul vieții faptului de a deveni soțul pe care-l merită.

Conținutul acestei cărți nu numai că mi-a deschis ochii și am văzut care sunt nevoile reale ale soției mele, dar mi-a pus la îndemână căi concrete de a i le împlini.

Dacă veți asimila măcar o zecime din valoarea pe care eu am strâns-o din această carte, atunci va fi cea mai valoroasă carte despre căsnicie pe care ați citit-o.

STEVE SCOTT

1

CUM SĂ-ȚI ALUNGI SOȚIA FĂRĂ SĂ VREI

„Voi, bărbaților, de asemenea, trăiți
înțelepțește cu femeile voastre..."

I Petru 3, 7*

La celălalt capăt al firului, o voce agitată spuse: „Trebuie să mă ajuți. Are un ordin de la tribunal împotriva mea." George a venit la mine să-l ajut atunci când relația cu soția sa era deja pe butuci. „Am fost căsătoriți mai bine de 20 de ani și nu vrea să mă lase nici măcar să intru în casă. Nu-mi vine să cred că mă tratează astfel după tot ce-am făcut pentru ea. Poți să mă ajuți să fiu iarăși împreună cu soția mea?"

Voiam să vorbesc cu soția lui înainte de a-i răspunde la întrebare. „Nu se poate vorbi cu Barbara, a spus el. Nu cred că ar vorbi cu tine. În momentul în care îi vei spune că, într-un fel, mă reprezinți pe mine o să-ți închidă telefonul."

„Până în acest moment, nu am fost niciodată respins de soția cuiva, l-am asigurat eu, așa că ar trebui să vedem dacă acum o să se întâmple pentru prima oară. Vrei să-mi dai numărul ei de telefon?"

Să fiu cinstit, după cât de rău păreau să stea lucrurile, m-am gândit că s-ar fi putut ca ea să fie prima soție care să nu vrea să vorbească despre cearta ei conjugală. Dar îndoielile mele s-au dovedit neîntemeiate — ea era

* Citatele biblice sunt redate după *Biblia sau Sfânta Scriptură*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1995. (*N. red.*)

mai mult decât nerăbdătoare să discute despre problemele pe care le avea.

„Ce lucruri ar conta pentru tine, astfel încât să fii dispusă să-l primești înapoi în viața ta pe soțul tău? Ce ar trebui să se întâmple înainte să încerci să reconstruiești o relație conjugală cu el?" Acestea erau întrebările pe care le pusesem multor soții ce pretinseseră la rândul lor că nu mai vor să stea alături de soții lor.

Răspunsul ei a fost unul tipic: „Nu cred că pot să răspund la această întrebare. Este cel mai rău soț din lume, așa că nu cred că o să-l primesc înapoi. Nu-i mai pot suporta personalitatea și obiceiurile jignitoare. Hotărârea dată de tribunal va avea grijă de el", mi-a spus ea. „Îl va ține cât mai departe de mine."

I-am cerut cu blândețe să-mi spună care anume dintre lucrurile pe care le făcuse el o jigniseră. După ce i-am auzit răspunsul, i-am spus: „Se pare că nu a fost un soț prea sensibil și prea blând, nu-i așa?"

Am rugat-o încă o dată să-și solicite imaginația și să se gândească ce schimbări ar trebui să aibă loc înainte de a-l primi înapoi.

Era destul loc pentru îmbunătățiri, mi-a spus. Mai întâi, era prea dominator și critic cu ea. În al doilea rând, încerca să-i controleze fiecare mișcare cu o autoritate posesivă. În al treilea rând, îi călca în picioare simțul propriei valori, ridiculizând-o permanent. Și, în al patrulea rând, a spus, deși pentru afaceri și alte probleme el avea timp întotdeauna, rareori își putea găsi un răgaz să asculte ceea ce avea ea de spus. Iar ceea ce punea capac la toate era faptul că o spiona și nu-i lăsa nici un strop de libertate.

„Nu vă faceți iluzii", mi-a spus ea la sfârșitul conversației noastre. „Indiferent ce s-ar întâmpla, nu voi întrerupe divorțul."

Relatându-i lui George aceste plângeri, mi-am dat seama că atinsesem unele puncte sensibile. A început să se apere și să o acuze pe ea. Un timp, l-am lăsat să vorbească, după care l-am întrebat: „Îți vrei nevasta înapoi?"

„Da, aș face orice să fiu din nou cu ea", a spus el.

„Bine. Întotdeauna sunt dispus să lucrez cu cineva care este gata să aducă schimbări în viața lui. Dar aș vrea să știu de pe acum dacă iei lucrurile în serios. Nu îmi place să mă joc." Încă o dată, el și-a luat angajamentul să se schimbe, dar acesta n-a rezistat la ceea ce am adăugat mai apoi: „Vom munci asupra naturii tale dominatoare și posesive. Ea denotă că nu-ți iubești cu adevărat soția."

A început să fiarbă și să bufnească, apărându-se și protestând atât de mult, încât am început să mă întreb dacă într-adevăr era în stare să facă schimbările necesare.

„N-am întâlnit în toată viața mea un om mai încăpățânat și mai neînțelegător", am exclamat.

Domolit brusc, mi-a răspuns: „Nu aceasta îmi este firea. Înlăuntrul meu, sunt mai degrabă o fire supusă. Poate că mă comport astfel pentru că nu sunt un om descurcăreț. Am senzația că oamenii mă calcă în picioare."

„Cred că noi doi nu vorbim despre aceeași persoană", i-am răspuns. „Dacă aș fi soția ta, nu sunt sigur că aș suporta, din punct de vedere emoțional, personalitatea ta dominatoare."

Aceasta l-a făcut să se oprească pentru un timp, astfel încât conversația noastră să ia o întorsătură serioasă. După ce a vorbit cu prietenii săi și chiar s-a rugat lui Dumnezeu să-l ajute să înțeleagă, s-a reîntors la biroul meu, gata să-și mărturisească greșelile și să se schimbe.

„Dacă vrei cu adevărat să-ți iubești soția, atunci trebuie să începi chiar de acum, la procesul de divorț", i-am spus. Pentru ca eram la acest subiect, el a spus că trebuie să-și ia un avocat, pentru că și soția sa își luase unul.

„Nu, l-am prevenit eu. Dacă vrei să o recâștigi, trebuie să uiți de avocat acum." (Nu recomand întotdeauna acest lucru, dar bazându-mă pe felul lor de a fi, am simțit că el avea șanse mai bune să o recâștige dacă nu apela la consiliere juridică.)

„Ești nebun", mi-a spus. „O să-mi ia toate bunurile."

Simțindu-se cumva lipsit de apărare, în cele din urmă a fost de acord să renunțe la avocat.

Împreună cu doi dintre prietenii lui, l-am așteptat la tribunal până când întrevederea dintre el și soția lui s-a încheiat. A ieșit în fugă din sala de tribunal, strigând: „Vrea 20% din banii mei de pensie. 20%! N-am să fac asta sub nici o formă!"

Încă o dată, l-am întrebat: „Îți vrei soția înapoi?" Încă o dată a dat din cap în semn de aprobare! „Atunci dă-i 25%." I-am amintit că *acum* este vremea să o respecte și să se poarte cu sensibilitate. După un timp, a ieșit divorțat din tribunal, dar nu pentru mult timp...

Câteva luni mai târziu, m-am lovit de el în magazinul alimentar. „Soția mea și cu mine ne-am recăsătorit", mi-a spus el triumfător. „Am crezut că ești nebun când mi-ai vorbit de ceea ce trebuie să fac pentru soția mea... Mi se părea că nu voi putea face niciodată așa ceva", a continuat. „Mai întâi ai nevoie de o voință neclintită. Eu am făcut aceste lucruri doar pentru că ai spus că Dumnezeu îi răsplătește pe cei ce-L caută și îi urmează căile. Dar să știi, este uimitor! La trei luni după ce am făcut aceste lucruri, am putut să mă bucur de ele."

A continuat să-mi dea exemple despre noul mod în care se purta cu soția. De exemplu, plecând într-o călătorie de afaceri, i-a scris un bilet în care-i spunea cât de mult ar fi dorit să fi fost cu ea. În bilet erau puși niște bani și instrucțiuni privind drumul până la destinație.

În cele din urmă, George și-a dat seama că soția sa este o persoană specială, care are nevoie de tandrețe, ca și cum pe ea ar exista o etichetă pe care ar scrie: „Foarte important — mânuiți cu grijă"!

El a descoperit secretul reînnoirii și întăririi unei relații — cinstirea. Acest lucru este discutat ceva mai departe, în capitolul 3; înainte de aceasta, să vorbim despre reconstruirea unei căsnicii eșuate. Să examinăm două dintre motivele majore care duc la destrămarea căsniciei.

Două motive pentru eșecul căsniciilor

1. *Bărbații și femeile intră în căsnicie așteptându-se la „povestiri romantice" și fiind prea puțin pregătiți.*

Am întrebat odată o studentă cu ce fel de bărbat ar fi vrut să se mărite. „Aș vrea să știe să spună glume, să cânte, să danseze și să stea noaptea acasă."

„Tu nu vrei un soț", i-am spus. „Vrei un televizor."

Viziunea ei despre cum trebuie să fie un soț relevă unul dintre cele mai comune motive pentru care eșuează căsniciile. Ne căsătorim având așteptări nerealiste și o slabă competență, dacă există și aceea, în a avea grijă unul de celălalt. De fapt, cei mai mulți dintre noi suntem derutați când vine vorba de a ieși în întâmpinarea nevoilor reale ale celuilalt.

Nu este oare o ironie a sorții faptul că o diplomă de instalator se obține după patru ani de pregătire, în timp ce pentru o diplomă de om căsătorit nu e nevoie decât de dorința a două trupuri și uneori de un test de sânge?

Așa cum mulți dintre noi parcurg sistemul de învățământ fără a li se preda vreun curs fundamental de comunicare, tot așa mulți bărbați se căsătoresc fără nici o cunoștință despre cum se construiește o relație adevărată. Pe scurt, cei mai mulți bărbați nu au nici o idee despre cum să-și iubească soțiile astfel încât să fie amândoi fericiți.

Recent, am întrebat cinci femei divorțate — pe fiecare în parte: „Dacă soțul dvs. ar începe să vă trateze cu consecvență într-un fel iubitor, l-ați primi înapoi?"

„Bineînțeles că da", a răspuns fiecare dintre acestea. Dar, din nefericire, nici una nu avea vreo speranță că soțul ei o va trata vreodată astfel.

Pentru că îl cunoșteam personal pe unul dintre bărbați, a trebuit să fiu de acord cu lipsa de speranță a uneia dintre soții. Dacă el ar fi fost dispus să încerce, ar fi putut să o recâștige. Din nefericire, nu era interesat să învețe ceva.

„Ceea ce nu realizează el este faptul că o mulțime de femei sunt la fel de sensibile precum copiii, mi-a explicat o femeie. Dacă ar veni și m-ar trata cu tandrețe, blândețe și înțelegere, mâine l-aș primi înapoi."

Cât de trist este faptul că noi, bărbații, nu știm cum să ne recâștigăm soțiile sau cum să facem să le păstrăm. Dar cum să le putem câștiga afecțiunea, respectul, iubirea și cooperarea când noi nici măcar *nu știm de unde să începem*? În loc de a încerca să învețe cum se repară o căsnicie șubrezită, cei mai mulți dintre noi mai degrabă se aruncă pe panta divorțului.

Violăm legile inerente unei bune relații în căsnicie și ne mirăm apoi de ce totul se duce de râpă. Dar nu ne-am mira dacă legea aerodinamicii ar duce la prăbușirea unui avion cu o singură aripă.

Imaginați-vă că sunteți un inginer care lucrează la un program aerospațial al NASA. Sarcina dvs. este de a trimite pe Lună mai mulți oameni, dar pe la jumătatea zborului un lucru anume nu mai merge. Nu v-ați gândi nici o secundă să abandonați pur și simplu proiectul din cauză că s-a întâmplat ca un anume lucru să nu meargă bine. În schimb, v-ați uni eforturile, dvs. și ceilalți ingineri, ați introduce datele în computer și... *voilà*! Ați munci zi și noapte pentru a încerca să descoperiți problema și ați face toate modificările vitale, necesare pentru a readuce nava spațială pe traiectoria ei sau înapoi pe Pământ. Chiar dacă proiectul a eșuat complet, tot nu îl veți abandona. Veți cerceta ce s-a întâmplat și veți face modificările necesare pentru a evita pe viitor problemele similare.

> La fel ca navele spațiale, căsnicia dvs. este supusă legilor ce determină succesul sau eșecul. Dacă vreuna dintre aceste legi e încălcată, dvs. și soția dvs. sunteți aruncați de pe orbită și sortiți prăbușirii. Totuși, dacă în timpul căsniciei vă dați seama ce lege sau principiu au fost încălcate și faceți modificările necesare, căsnicia dvs. își va regăsi traiectoria corectă.

2. *Bărbații și femeile nu înțeleg diferențele dintre bărbați și femei.*

Mă voi aventura să spun că cele mai multe dificultăți în căsnicie provin din faptul că bărbații și femeile sunt COMPLET diferiți. Diferențele (emoționale, mentale și fizice) sunt atât de mari, încât fără a face un *efort concentrat* de a le înțelege, o căsnicie fericită este aproape imposibilă. Un psihiatru faimos a spus odată: „După 30 de ani în care am studiat femeile, mă întreb: «Ce vor ele

cu adevărat?»" Dacă aceasta a fost concluzia lui, imaginați-vă cât de puține știți despre soțiile dvs.!

S-ar putea ca deja să fiți conștienți de unele diferențe. Mulți dintre dvs. vor avea parte însă de o surpriză totală. De pildă, știați că fiecare celulă din corpul bărbatului are un cromozom diferit de cromozomii celulelor din corpul femeii? Dar ce părere aveți despre următorul lucru? Dr. James Dobson spune că există dovezi puternice care indică faptul că „sediul" emoțiilor din creierul bărbatului este diferit configurat de cel al femeii. Ținând cont doar de aceste două diferențe, putem spune că bărbații și femeile sunt la mare depărtare unii de alții, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional. Să examinăm acum câteva diferențe dintre bărbați și femei.

Diferențele mentale/emoționale

1. Femeile tind să fie mai *personale* decât bărbații. Ele sunt interesate mai profund de oameni și de sentimente — de construirea de relații, în timp ce bărbații tind să fie mai preocupați de lucrurile practice, care pot fi înțelese prin deducții logice. Bărbații tind să fie mai înclinați către faptul de a cuceri — către competiție, care le asigură dominația. De aici provine puternicul lor interes pentru sporturi precum fotbalul sau boxul.

De ce o femeie este mai puțin interesată de un meci de box? Pentru că, de obicei, relațiile apropiate, iubitoare, nu se dezvoltă pe ringul de box! De asemenea, priviți ce se întâmplă când familiile se află în vacanță. Pentru bărbat, provocarea constă în a conduce 400 de kilometri pe zi, în timp ce soția vrea să se oprească din când în când să bea o cafea, să se relaxeze și să

păstreze relația cu celălalt. El crede că acest lucru ar fi o pierdere de timp, care l-ar abate de la scopul lui.

Bărbații tind să fie mai puțin interesați de cunoașterea felului în care se construiesc relațiile, atât cu femeile cât și cu alți bărbați. De exemplu, femeile sunt cele care de obicei cumpără cărți ce au ca temă căsnicia. Ele sunt cele care dezvoltă un interes inițial de a-L cunoaște pe Dumnezeu și participă la slujbele de la biserică. Când își dă seama că ea în mod natural este mai motivată să hrănească o relație, un bărbat se poate relaxa, poate accepta aceste înclinații și poate *hotărî* să construiască o căsnicie mai bună și relații mai bune cu copiii.

Ca soț, vă dați oare seama că abilitatea naturală a soției dvs. de a construi relații vă poate *ajuta* să împliniți două dintre cele mai importante porunci lăsate de Cristos — să-L iubești pe Dumnezeu și să-ți iubești semenii (*Matei* 22, 36–40)? Iisus spune că dacă ne supunem acestor două porunci, împlinim *toate* poruncile Sale. Gândiți-vă la acest lucru! Soția dvs. are de la Dumnezeu impulsul și capacitatea de a vă ajuta să construiți relații adevărate în amândouă aceste domenii. Dumnezeu știe că aveți nevoie de un ajutor special, pentru că El a spus: „Nu este bine să fie omul singur; să-i facem ajutor potrivit pentru el" (*Facerea* 2, 18). Dacă o lăsați, soția dvs. vă poate deschide o lume complet nouă, aceea a comunicării și a relațiilor profunde.

2. Femeile devin o parte intim atașată de mediul lor înconjurător. Dr. Cecil Osborne, în cartea sa *The Art of Understanding Your Mate* (*Arta de a-ți înțelege partenerul*), spune că femeile se *atașează* de oamenii pe care-i cunosc și de lucrurile din jurul lor; ele intră într-un fel de „unitate" cu mediul care le înconjoară. Chiar dacă și bărbatul intră în relație cu alți oameni și cu diferite situații, nu lasă ca identitatea lui să fie contaminată de toate

acestea. El rămâne cumva deoparte. De aceea femeia își vede casa ca pe o extensie a ei însăși și se simte rănită când cineva aduce critici căminului ei. Un bărbat poate să nu-și dea seama, dar atunci când strigă la copiii care tocmai au făcut o boroboață, cuvintele lui o afectează profund și pe soție.

Femeile tind să-și găsească identitatea în relațiile apropiate, în timp ce bărbații își câștigă identitatea prin vocație.

3. De obicei, femeile au nevoie de mai mult timp pentru a face schimbări. Din cauza *identificării emoționale* a femeii cu oamenii și cu locurile dimprejur, ea are nevoie de mai mult timp pentru a se adapta la schimbările ce i-ar putea afecta relațiile. Un bărbat poate deduce logic avantajele unei schimbări și își modifică „starea de spirit" într-un minut. Nu la fel se întâmplă și cu o femeie. Pentru că se concentrează asupra consecințelor imediate ale schimbării locuinței, de pildă, ea are nevoie să treacă printr-o perioadă inițială de adaptare înainte de a se entuziasma de avantajele care apar.

4. Femeile tind să-și exprime ostilitatea în mod *verbal*, în timp ce bărbații sunt înclinați să-și exprime violența *fizic*.

Diferențele fizice

Dr. Paul Popenoe, fondatorul Institutului American al Relațiilor de Familie din Los Angeles, și-a dedicat anii cei mai rodnici cercetării diferenței biologice dintre sexe. Câteva dintre descoperirile sale sunt redate mai jos:

- Femeile au o mai mare vitalitate constituțională, probabil datorită configurației tipului unic de cromozomi. În mod normal, femeile trăiesc cu patru până la opt ani mai mult decât bărbații, în SUA.
- Metabolismul femeii este, în general, mai lent decât al bărbatului.
- Bărbații și femeile diferă în ceea ce privește structura scheletului, femeile având un craniu mai mic, o față mai largă, o bărbie mai puțin protuberantă, picioare mai scurte și un corp mai prelung.
- Femeile au rinichii, ficatul, stomacul și apendicele mai mari decât ale bărbatului, dar plămâni mai mici.
- Organismul femeilor are câteva funcții unice și importante: menstruație, graviditate, lactație. Hormonii feminini sunt de tip diferit și mai numeroși decât cei masculini.
- Tiroida femeii este mai mare și mai activă. Ea se mărește în timpul gravidității și al menstruației; tiroida face ca femeile să fie mai predispuse la a face gușă; oferă rezistență la frig; este asociată cu pielea fină, cu corpul relativ lipsit de păr și cu stratul mai gros de grăsime subcutanată.
- Sângele femeii conține mai multă apă și cu 20% mai puține celule roșii. Celulele roșii sunt cele care alimentează corpul cu oxigen; de aceea, femeia obosește mai ușor și leșină mai ușor. Vitalitatea ei constitutivă este prin urmare limitată în ceea ce privește „agitația vieții". (Când ziua de muncă în uzinele britanice a crescut de la 10 la 12 ore în timpul războiului, numărul accidentelor a crescut cu 150% printre femei, dar deloc printre bărbați.)
- În medie, bărbatul posedă cu 50% mai multă forță brută decât femeia (40% din greutatea corpului unui bărbat este constituită de mușchi, la femei, 23%).

- Inima femeii bate mai rapid (în medie, 80 de bătăi pe minut, față de 72 la bărbat). Tensiunea arterială a femeii (cu 10% mai scăzută decât a bărbatului) variază de la minut la minut, dar ea este mai puțin predispusă să aibă tensiune mare — cel puțin până după menopauză.
- Capacitatea vitală a femeii sau capacitatea pulmonară este semnificativ mai mică decât a bărbatului.
- Femeia suportă temperaturile înalte mai bine decât un bărbat, pentru că metabolismul ei se modifică mai greu.

Diferențele sexuale

Impulsul sexual al femeii tinde să fie legat de ciclul menstrual, în timp ce impulsul sexual al bărbatului este aproape constant. Hormonul testosteron este un factor major în stimularea dorinței sexuale a bărbatului.

O femeie este stimulată mai mult prin atingere și cuvinte romantice. Ea este mult mai atrasă de personalitatea unui bărbat, în timp ce bărbatul este stimulat prin văz. De obicei, un bărbat nu prea face diferență între femeile de care se simte atras fizic.

În timp ce el are nevoie de puțină pregătire pentru a face sex sau deloc, femeia are deseori nevoie de ore întregi de pregătire emoțională și mentală. Tratamentul dur sau abuziv îi poate îndepărta ușor dorința de intimitate sexuală, zile întregi. Când emoțiile unei femei sunt călcate în picioare de către soț, deseori avansurile lui îi produc repulsie. Multe femei mi-au povestit că se simt ca niște prostituate atunci când sunt forțate să facă dragoste în timp ce au resentimente față de soț. Totuși,

un bărbat poate să nu *conștientizeze* prin ce trece soția lui când simte că e forțată să facă sex.

Aceste diferențe de bază, care de obicei ies la iveală curând după căsătorie, sunt sursa multor conflicte în căsnicie. De la început, femeia e mai conștientă în mod intuitiv de felul în care se dezvoltă o relație de iubire. Datorită sensibilității ei, acordă mai multă atenție sentimentelor și încearcă cu entuziasm să dezvolte o relație adevărată, la mai multe niveluri: ea știe cum să construiască acea relație care să fie mai mult decât un maraton sexual; vrea să fie amantă, cea mai bună prietenă, o admiratoare a soțului, cea care ține casa și un partener apreciat. Bărbatul, pe de altă parte, nu are în general aceeași conștiință intuitivă a ceea ce trebuie să fie relația lor. El nu știe cum să-și încurajeze și să-și iubească soția sau cum să se poarte pentru a veni în întâmpinarea celor mai profunde nevoi ale ei.

Pentru că el nu are o înțelegere intuitivă a acestor domenii vitale, nu se poate bizui *decât* pe cunoștințele și abilitățile dobândite *înainte* de căsătorie. Din păcate, sistemul nostru educațional nu conține un program de instruire pentru a fi soț. Singura lui educație poate fi constituită de exemplele pe care le-a observat acasă. Pentru mulți dintre noi, este posibil ca aceste exemple să fie insuficiente. Intrăm în căsnicie știind totul despre sex și foarte puțin despre dragostea veritabilă, lipsită de egoism.

Nu vreau să spun că bărbații sunt mai egoiști decât femeile. Spun doar că la începutul căsniciei cei mai mulți bărbați nu sunt echipați corespunzător pentru a manifesta o iubire lipsită de egoism sau nu sunt foarte doritori să facă din căsnicie o relație iubitoare și de durată, așa cum sunt femeile.

Diferențele intuitive

Norman plănuia să investească mai mult de 50 000 de dolari într-o afacere care era „sigură". A cercetat-o atent din toate unghiurile și a dedus logic că nu poate da greș. După ce a semnat un contract și i-a trimis un cec partenerului, a decis să-i spună soției sale despre investiție.

După ce a auzit câteva detalii, ea s-a neliniștit imediat. Norman a sesizat acest lucru și s-a înfuriat, întrebând-o de ce simte astfel. Ea nu a putut să-i dea un motiv rațional, pentru că nu avea nici unul. Tot ce știa era că ceva „nu e în regulă". Norman a cedat, a mers la partenerul de afaceri și și-a cerut banii înapoi. „Ești nebun", i-a spus bărbatul acela când i-a returnat banii. La scurt timp după aceea, *toți* inițiatorii și investitorii în afacere au fost puși sub acuzație de guvernul federal. Intuiția soției nu numai că i-a salvat banii, dar l-a ferit pe Norman de închisoare.

Ce se înțelege, mai exact, prin „intuiție feminină"? Nu este ceva mistic. Conform echipei de cercetători de la Stanford University, conduse de neuropsihologii McGuinness și Tribran, femeile interceptează mesajele subliminale mai repede și cu mai multă acuratețe decât bărbații. Pentru că această intuiție se bazează pe un proces mental inconștient, multe femei nu pot să dea explicații precise despre felul în care simt. Ele pur și simplu percep sau „simt" ceva despre o situație sau despre o persoană, în timp ce bărbații tind să urmeze o analiză logică a circumstanțelor sau a oamenilor.

Acum, după ce ați aflat câteva dintre motivele pentru care bărbații și femeile își pot înțelege diferențele specifice doar cu mult efort, nădăjduiesc că veți avea mai multă speranță, răbdare și toleranță în strădania

dvs. de a întări și adânci relația cu soția. Având aceste lucruri în minte, să urmărim consecințele serioase pe care le implică faptul de a lăsa o căsnicie șubrezită să continue să alunece pe pantă, în jos.

Consecințele serioase ale unei căsnicii șubrezite

Mai întâi, o femeie care nu se simte iubită de soțul ei poate dezvolta o mulțime de indispoziții fizice, ce vor necesita mulți bani pentru tratament, după cum spune Dr. Ed Wheat, un cunoscut medic creștin.

În al doilea rând, orice aspect al existenței emoționale și fizice a femeii depinde de iubirea romantică pe care o primește de la soț, spune Dr. James Dobson. Așa că, soților, dacă *vă* simțiți alungați din dormitor, ascultați cu atenție. Potrivit Dr. Dobson, când un bărbat învață să-și iubească soția în felul în care are nevoie să fie iubită, ea îi va răspunde fizic într-un fel la care el nici n-a visat vreodată.

În al treilea rând, lipsa de iubire a soțului pentru soția lui poate afecta drastic dezvoltarea emoțională a copiilor, după cum spune John Drescher în cartea sa, *Seven Things Children Need* (*Șapte lucruri de care au nevoie copiii*).

În al patrulea rând, în casa bărbatului care nu știe cum să-și sprijine familia prin dragostea lui este mai probabil să afli o soție care nu-i acordă cinstire și copii rebeli.

În al cincilea rând, când un bărbat acceptă ca mariajul său să nu meargă bine, el nu se mai bucură de aceeași cinstire din partea lumii. El spune: „Nu îmi pasă ce am promis la altar când m-am căsătorit; nu am de gând să încerc să-mi fac căsnicia mai bună." Refuzând să-și

iubească soția așa cum ar trebui să o facă, el le transmite celor din jur că este egoist și că nu este demn de încredere.

În al șaselea rând, fiul unui soț neiubitor probabil că îl va avea ca model pe tată în ce privește multe dintre modalitățile greșite în care își va trata soția. Problemele părinților neiubitori nu sunt numai ale lor. Ele pot afecta relațiile pe care le vor avea în viitor copiii lor.

Și, în al șaptelea rând, dacă iubirea nu e așa cum ar trebui să fie, crește posibilitatea apariției la membrii familiei a unor boli ce vor necesita tratament psihiatric. Ca un ecou la ceea ce Biblia a spus acum multe secole, Dr. Nathan Ackerman, într-un articol din *Family Weekly*, spune că, într-o familie, boala mintală se moștenește, fiind transmisă din generație în generație. Dr. Salvador Minuchin, psihiatru, spune că membrii unei familii care își provoacă tensiuni nervoase exagerate unul altuia alunecă deseori pe făgașul bolii mintale.

Cea mai grea decizie pe care ați luat-o vreodată

Nu încerc să vă forțez să intrați în tiparul „soțului perfect". Eu nu cunosc nici un soț perfect. Însă știu câțiva soți care au învățat cum să răspundă nevoilor speciale ale soțiilor lor.

Ceea ce vreau eu să fac este să vă ajut să învățați cum să vă iubiți în mod consecvent soția, astfel încât ea chiar să se simtă iubită. La început s-ar putea să aveți sentimentul că învățați din nou să mergeți pe picioare. S-ar putea să treacă săptămâni, luni sau chiar ani până să vă atingeți obiectivul de a avea un comportament iubitor consecvent. După ce veți învăța să faceți progrese,

veți căpăta încredere. Curând, veți avea într-adevăr o căsnicie cum nici n-ați visat.

Amintiți-vă — s-ar putea să credeți că nu e posibil să vă schimbați obiceiurile vechi de o viață, dar nu este așa. Schimbarea unui obicei ia de regulă între 30 și 60 de zile. Așa că eu sper că veți decide să vă schimbați obiceiurile. Pentru unii bărbați, s-ar putea să fie nevoie de ajutorul dat de un mic grup de oameni sau de sprijinul unui slujitor al Bisericii . Dar știu din experiență că răsplata merită efortul.

> Secretul unei căsnicii împlinite
>
> Tenacitate!! Uneori, fiind în plin conflict cu Norma, vreau cu adevărat să renunț. Dar nu mă iau după ce simt. Deseori sunt obosit, istovit, prea stresat — prin urmare, viitorul nu arată prea roz. Atunci mă bizui pe ceea ce știu, nu pe sentimente. Acționez astfel încât să întăresc relația noastră și în câteva zile văd rezultatele. De fapt, de obicei mă simt mai bine a doua zi și îmi reînnoiesc dorința de a face astfel încât căsnicia noastră să funcționeze. Așa că *nu am renunțat niciodată*. Continui să acționez aplicând secretele unei relații de durată, pe care le-am învățat din Biblie.

Aplic acele secrete, indiferent de ceea ce simt. Prin această carte am încercat să răspândesc și să ilustrez aceste secrete.

Amintiți-vă, *dvs.* sunteți cel care va câștiga atunci când vă veți strădui să aveți o relație plină de iubire cu soția dvs. Soția mea mi-a spus de zeci de ori că atunci când mă port cu ea așa cum se cuvine, eu sunt învingătorul. Grija

mea plină de iubire față de ea o motivează să facă mai mult pentru mine, să răspundă bucuroasă la nevoile și dorințele mele, dar nu acest lucru a constituit motivația mea principală. Cea mai puternică motivație a mea a fost aceea a *provocării* și a *recompensei* ce apar din voința de a-mi duce viața așa cum e scris în Scriptură. Pentru mine, motivația a fost aceea de a urma două mari învățături ale lui Cristos — a-L cunoaște și a-L iubi pe Dumnezeu și a-i cunoaște și a-i iubi pe oameni (*Matei* 22, 36–40). Toată bucuria și împlinirea pe care mi le-am dorit în viață au venit din aceste două relații — cu Dumnezeu și cu ceilalți oameni (*Efeseni* 3, 19–20; *Ioan* 15, 11–13). Aceste relații sunt atât de importante, încât am adăugat vieții mele o altă motivație — poate cea mai bună motivație pentru mine. Am permis câtorva cupluri să-mi analizeze iubirea pe care o arăt soției și copiilor. Ei au libertatea să mă întrebe cum ne descurcăm ca familie și cuplu, iar eu știu că ei mă iubesc îndeajuns încât să mă ridice când mă prăbușesc și întotdeauna încerc să-mi amintesc că iubirea este o *alegere*. Am decis să port de grijă relațiilor pe care le am. Această alegere te conduce către o mare răsplată — o puteți face și dvs.

Soția mea și cu mine ne-am luat angajamentul ca în anii ce ne-au mai rămas de trăit să studiem care sunt calitățile necesare pentru a construi relații de calitate. Eu, personal, am discutat cu sute de femei despre acele acțiuni ale soților lor care le distrug sau le consolidează căsnicia. În esență, această carte este un rezumat al descoperirilor mele. (Chiar și acum, suntem în timpul unui proces de cercetare și descoperire a acelor lucruri care îi motivează în mod rațional pe bărbați și a cauzelor pentru care bărbații se opun dezvoltării lor în această direcție. Scopul nostru, odată ce ne-am dat seama

care sunt acești factori-cheie, este să adresăm unui număr de 100 000 de bărbați din toată lumea chemarea de a-și lua un angajament ferm față de familiile lor.)

Soția dvs. s-ar putea să fie o femeie care-și dorește o carieră sau o femeie casnică și mamă a trei copii. Indiferent cum stau lucrurile, cred că veți putea *adopta* principiile generale prezentate în această carte pentru a construi o relație împlinită cu ea.

Înainte de a citi următorul capitol, luați o mică pauză și analizați cât de stabilă este căsnicia dvs. în acest moment. Apoi, după ce v-ați dat seama care sunt punctele slabe și punctele tari ale acesteia, folosiți capitolele ce urmează pentru a face pașii necesari întăririi relației dvs. Câteva dintre ideile din chestionarul de mai jos îi aparțin doctorului George Larson, un psiholog care a depus mult efort pentru a ajuta oamenii să construiască relații bune. El crede, ca și mine, că bunele relații nu apar din senin. Ele evoluează și se stabilizează doar atunci când oamenii știu ce vor și știu cum să obțină ceea ce vor.

Răspundeți cu DA sau NU la fiecare întrebare, apoi verificați punctajul după cum este indicat mai jos:

1. Faceți în așa fel încât soția dvs. să fie mulțumită de ea însăși? (da ☐ nu ☐)
2. Prețuiți la soția dvs. aceleași lucruri pe care le apreciați și la dvs.? (da ☐ nu ☐)
3. Atunci când vă vedeți soția, vă apare pe față un zâmbet în mod spontan? (da ☐ nu ☐)
4. Când plecați de acasă, soția dvs. are un sentiment de împlinire, care să fi fost hrănit de compania oferită de dvs.? (da ☐ nu ☐)
5. Vă puteți spune unul altuia deschis ce vreți, în loc să folosiți manipulări sau jocuri? (da ☐ nu ☐)

6. Se întâmplă ca atunci când soția se înfurie pe dvs. să vă gândiți mai puțin la ea? (da ☐ nu ☐)
7. Vă acceptați soția așa cum este, fără a avea planuri de a schimba ceva? (da ☐ nu ☐)
8. Comportamentul dvs. este în acord cu ceea ce spuneți? (da ☐ nu ☐)
9. Acțiunile pe care le faceți arată că țineți cu adevărat la soția dvs.? (da ☐ nu ☐)
10. Vă simțiți bine alături de soția dvs. atunci când ea poartă lucruri vechi? (da ☐ nu ☐)
11. Vă bucurați când vă prezentați soția prietenilor sau cunoștințelor? (da ☐ nu ☐)
12. Puteți să împărtășiți cu soția dvs. momentele de slăbiciune, de eșec, de dezamăgire? (da ☐ nu ☐)
13. Soția vă spune că sunteți un bun ascultător? (da ☐ nu ☐)
14. Aveți încredere în soția dvs. când este necesar ca ea să vă rezolve problemele? (da ☐ nu ☐)
15. Admiteți că soția dvs. are probleme și are nevoie de consolare? (da ☐ nu ☐)
16. Credeți că ați putea trăi o viață împlinită și fericită fără soția dvs.? (da ☐ nu ☐)
17. Vă încurajați soția să-și dezvolte la maxim potențialul ca femeie? (da ☐ nu ☐)
18. Sunteți capabil să învățați de la soția dvs. și să puneți preț pe ceea ce spune ea? (da ☐ nu ☐)
19. Dacă ar fi ca soția dvs. să moară mâine, v-ați considera fericit că ați cunoscut-o și că v-ați căsătorit cu ea? (da ☐ nu ☐)

20. Soția dvs. simte că ea este mai importantă decât oricine sau decât orice din viața dvs., în afară de Dumnezeu? (da ☐ nu ☐)
21. Credeți că în acest moment cunoașteți cel puțin cinci nevoi majore ale soției dvs. și felul în care să le împliniți cu iscusință? (da ☐ nu ☐)
22. Știți de ce are nevoie soția dvs. atunci când este stresată sau descurajată? (da ☐ nu ☐)
23. Când vă supărați soția, admiteți de obicei că ați greșit și îi cereți iertare? (da ☐ nu ☐)
24. Soția dvs. e de părere că o lăudați măcar o dată pe zi? (da ☐ nu ☐)
25. Soția dvs. e de părere că sunteți un om deschis la schimbări care să vă corecteze comportamentul? (da ☐ nu ☐)
26. Soția dvs. e de părere că sunteți protector cu ea, că îi cunoașteți limitările de femeie? (da ☐ nu ☐)
27. Soția dvs. e de părere că acordați suficientă atenție sentimentelor și ideilor ei ori de câte ori luați o decizie care va afecta familia sau pe ea personal? (da ☐ nu ☐)
28. Soția dvs. e de părere că vă bucurați să fiți cu ea și că împărtășiți cu ea multe dintre experiențele dvs. de viață? (da ☐ nu ☐)
29. Soția dvs. e de părere că sunteți un bun exemplu pentru felul în care doriți să fie ea? (da ☐ nu ☐)
30. Sunteți de părere că ea este interesată când îi spuneți lucruri pe care dvs. le considerați importante? (da ☐ nu ☐)

Dacă ați răspuns „da" la *10 sau la mai puține* întrebări, atunci relația dvs. are mare nevoie să fie reconstruită.

Dacă ați răspuns „da" la *11–19* întrebări, relația dvs. are nevoie de îmbunătățiri.

Dacă ați răspuns „da" la *20 sau mai multe* întrebări, sunteți probabil pe drumul cel bun al unei relații iubitoare și de durată.

Pentru reflecție personală

1. Care sunt cele două responsabilități principale pe care este nevoie să și le asume orice soț? (*1 Petru* 3, 7)
2. În ce constă porunca biblică de a iubi și ce au în comun aceste versete? (*Ioan* 15, 13; *1 Corinteni* 5, 13–14; *Efeseni* 3, 19–20)
3. Ce câștigăm din iubirea arătată celorlalți? (*Ioan* 15, 11; *Galateni* 5, 13–14)

2

UNDE AU DISPĂRUT TOATE SENTIMENTELE?

„Iar cea mai mare dintre acestea
este dragostea."
I Corinteni 13, 13

„Nu te mai iubesc", a spus Sandi ca din întâmplare, șocându-l pe Jim, care era foarte interesat de un meci de baseball transmis la TV. „Vreau să te părăsesc și o iau și pe Jamey cu mine", a adăugat ea. Jim s-a răsucit în fotoliu, întrebându-se dacă a înțeles bine.

Deoarece Sandi și Jim se considerau niște adulți cu educație, raționali, s-au despărțit cu calm și au ajuns fără certuri la o înțelegere. Jim, în „maturitatea" lui, chiar a ajutat-o pe Sandi să-și facă bagajul. Apoi a privit calm cum soția și fiica lui au plecat din casă. Dar în interiorul lui nu era calm. În următoarea lună, a avut probleme cu digestia și nu peste multă vreme a făcut urticarii și abcese. Problemele lui fizice erau doar simptomele unei probleme mult mai profunde — lipsa de *cunoaștere* și de *interes* pentru construirea unei relații de durată în căsnicie.

Din fericire, Jim a fost capabil să-și recâștige soția printr-o iubire veritabilă. I-a luat un an de zile, dar în cele din urmă felul în care se schimbase Jim a convins-o pe Sandi că mariajul lor merita încă o încercare. Lui Jim i s-a acordat o a doua șansă în căsnicie. Din păcate, nu toți bărbații o primesc.

Dar ce a învățat Jim despre iubire de-a lungul acelui an în care a trăit separat de Sandi? A învățat că o căsnicie de succes, la fel ca oricare alt lucru ce merită străduință, costă timp și studiu.

Cine i-ar permite unui om neinstruit să urce în carlinga unui avion ca să fixeze aparatura de ghidaj? Sau cine i-ar permite unui novice să repare motorul unui avion cu reacție modern? Totuși, ne așteptăm ca un bărbat să construiască o relație plină de iubire, puternică fără a fi pregătit în vreun fel. Un bărbat trebuie „educat": mai întâi, este nevoie ca el să descopere principiile iubirii veritabile, apoi, să le pună în practică până când abilitățile i se perfecționează și devin naturale. În curând, neîndemânarea lui va fi înlocuită de o abilitate bine însușită.

Vă amintiți de cuplul pe care l-am menționat în primul capitol? Când George m-a întrebat cum își poate recâștiga soția, ea deja obținuse un ordin judecătoresc care să-l țină departe de casă. Divorțul își urmase cursul, deși el dorea cu disperare să-și salveze căsnicia ce dura de mai mulți ani. Îmi amintesc că i-am spus: „Va fi dificil. Dar te asigur că, atâta timp cât ea nu este îndrăgostită de un alt bărbat, ceea ce îți împărtășesc eu va funcționa."

La început, a simțit că folosește cu neîndemânare tehnicile pe care i le dezvăluisem. A fost nevoie să o ia de la zero și să învețe pas cu pas cum să vorbească cu Barbara, cum să fie tandru, cum să aibă grijă de ea și să-i înțeleagă sentimentele. El nu știa care sunt nevoile ei speciale, cum ar fi faptul că tânjea după mângâiere și nu după predici atunci când era descurajată. Dar, în timp, a *învățat* și și-a *recâștigat* soția. A spus că nu-i venea să creadă faptul că gesturi care altădată i se păreau atât de anevoie de făcut erau acum lucruri de care se putea bucura în viață.

„Nu merită", a zis un soț atunci când i-am spus cum să-și salveze căsnicia. „Nu îți dai seama, nu-mi mai place de ea. Mă scoate din sărite și nici măcar nu vreau să fac efortul să construiesc ceea ce îmi spui tu. Mi-a pierit dorința."

„Ce s-a întâmplat între voi doi?", l-am întrebat, încercând să descopăr de ce iubirea lui pentru ea dispăruse. „De ce nu te poți îndrepta către ea, încercând să construiești o relație plină de iubire? De ce nu vrei?"

„Ei bine", mi-a spus el, „ea a făcut câteva lucruri care m-au rănit atât de mult, încât nu mai vreau să încerc."

În ziua următoare, la prânz, el mi-a relatat câteva dintre lucrurile pe care i le făcuse și continua să i le facă soția și care îl îndemnau să o părăsească. Spre uimirea lui, am reușit să găsim rădăcina fiecărui aspect pe care-l ura la soția lui — și anume, tocmai în lucruri despre care și-a dat seama că lipsesc din propria lui viață. Odată ce a înțeles aceasta, a întrebat: „Ce om sunt oare ca să dau vina pe ea, când eu am contribuit la felul în care se comportă acum?"

Nu se ajunge în mod accidental la o relație conjugală care să dureze și să devină din ce în ce mai satisfăcătoare atât pentru soț, cât și pentru soție. Doar printr-un efort susținut o căsnicie devine desăvârșită, după cinci, zece sau 20 de ani de la luna de miere. Mă bucur de compania soției mele mai mult ca niciodată și caut să avem în anii ce vor veni o relație și mai profundă.

Cele trei feluri esențiale de a iubi

Aproape fiecare bărbat intră în căsnicie crezând că iubirea lui pentru parteneră nu se va diminua. Totuși, în Statele Unite, una din două căsnicii sfârșește prin

divorț. De ce? Pentru că am crezut în versiunea hollywoodiană a iubirii. Dar nu îți ia prea mult timp să descoperi că simpla pasiune ce însoțește satisfacția sexuală nu este suficientă pentru a stabili o relație de lungă durată. Din păcate, prea multe cupluri își încep căsnicia gândind că acest tip de iubire este tot ceea ce au nevoie.

Există cel puțin trei tipuri de iubire, complet diferite unul de celălalt. Dintre cele trei — camaraderia, pasiunea și iubirea veritabilă — eu cred că doar ultimul oferă o temelie solidă pentru o relație sigură. Dacă dintr-o relație lipsește iubirea veritabilă, ea se va deteriora aproape sigur. Una dintre virtuțile cele mai incitante ale *iubirii veritabile* este aceea că ea poate să se dezvolte în viața unui om fără să fie nevoie de ajutorul sentimentelor afectuoase. Înainte însă de a vorbi despre iubirea veritabilă, să luăm în considerare celelalte două tipuri de iubire.

Camaraderia

Aici vorbim de acel sentiment îndreptat către persoane de sex opus, care se exprimă prin „te plac" — este acel tip de iubire care stimulează în mod plăcut toate cele cinci simțuri. Ea miroase bine, te simți bine cu ea, vorbește bine și arată bine. Este o companie plăcută, pentru că te face să te simți fericit. O iubești așa cum „iubești pizza" sau cum „iubești muzica western sau country".

Multe relații încep cu acest tip de iubire. Cu toții observăm trăsături care ne atrag la ceilalți. Curând ne dăm seama cât de mult ne bucură acele aspecte ale personalității și ale vieții lor care ne fac să ne simțim bine.

Deși datorită acestei iubiri au fost încheiate multe căsătorii, ea nu rezistă întotdeauna presiunii timpului. După doi sau trei ani, soția își schimbă stilul de viață și

coafura, în timp ce soțul optează pentru o nouă apă de colonie și alte vederi politice. Cu cât îmbătrânesc, cu atât se schimbă mai mult.

Cu toții ne schimbăm într-o anumită măsură în fiecare an. Pericolul apare atunci când iubirea noastră se bazează pe caracteristicile trecătoare, pe care le-am găsit atrăgătoare atunci când aveam nevoie de o camaraderie caldă. Simțămintele noastre se răcesc din ce în ce mai mult, până când ajungem să ne întrebăm ce ne-o fi plăcut la partenera noastră la început. Așa că suntem gata să căutăm o nouă persoană, pe care să o iubim.

Pasiunea

Pasiunea acționează mai puternic asupra emotivității decât camaraderia. Este acel tip de iubire care face ca inima să lucreze mai mult: „Mă aprind când te văd!" Grecii o numeau *eros* — o formă senzuală și fizică de iubire, care deseori duce la o implicare fizică ardentă înainte și după căsătorie. Iubirea-eros ne ascute simțurile și ne stimulează trupurile și mințile. Este vorba de acel tip de iubire care ne înfometează după cealaltă persoană, pentru a ne stimula și a ne satisface impulsul sexual. Această iubire se regăsește, fără îndoială, în căsnicie, dar dacă pasiunea este lipsită de iubire veritabilă, de obicei pofta trupească lasă loc dezgustului și repulsiei. Astfel s-a întâmplat cu Amnon, fiul regelui David, care a izgonit-o pe Tamara după ce a violat-o (*II Regi* 13, 15).

Iubirea veritabilă

Iubirea veritabilă este complet diferită. Ea înseamnă: „Văd că ai nevoie de ceva. Lasă-mi privilegiul să-ți

îndeplinesc dorința." În loc de a lua pentru sine, iubirea veritabilă dăruiește. Ea ne motivează să-i ajutăm pe ceilalți să-și dezvolte potențialul.

Foarte important, iubirea veritabilă nu pune condiții. Ea nu spune: „O să fiu prietenul tău dacă și tu vei fi prietena mea." Nici nu spune: „Vreau să fii prietena mea pentru că ești frumoasă și vreau ca oamenii să ne vadă împreună"; nici: „Vreau să fiu prietenul tău pentru că familia ta e bogată." Această iubire nu caută să câștige ceva, ci doar să dăruiască. Vă amintiți de dragostea dvs. aprinsă de licean, când spuneați: „Îmi place de ea dacă ei îi place de mine, dar dacă îmi face zile negre, o s-o alung." Iubirea veritabilă nu are parte de asemenea „finețuri".

Cel mai scăzut nivel de maturitate

Capacitatea de a iubi fără egoism depinde de gradul dvs. de maturitate. Emoțiile enumerate mai jos sunt specifice iubirii imature. Bifează emoția caracteristică pentru viața ta.

- ☐ *Gelozia* este cauzată de frica de a pierde ceva sau pe cineva pe care punem preț, deoarece acel ceva sau cineva ne împlinește nevoile.
- ☐ *Invidia* izvorăște din dorința de a poseda ceva ce aparține altcuiva. Ne imaginăm că dacă am câștiga ceva ce are cutare sau cutare vom fi fericiți.
- ☐ *Furia* provine dintr-o tulburare interioară și din frustrarea pe care le resimțim atunci când nu putem controla oamenii sau circumstanțele. Atunci când nu putem avea ceea ce credem că ne va face fericiți sau când scopurile noastre sunt blocate.

- ☐ *Sentimentul de singurătate* este dat de faptul că ești dependent de alți oameni pentru a fi fericit.
- ☐ *Frica* apare atunci când ne imaginăm sau percepem faptul că nevoile sau scopurile noastre nu vor fi împlinite.

Dacă vreți să continuați acest exercițiu, trebuie să faceți o listă cu incidentele care v-au declanșat fiecare emoție pe care ați bifat-o. Apoi întrebați-vă: „De ce am simțit acea emoție? Mă concentram asupra a ceea ce aș fi putut *obține* sau asupra a ceea ce aș fi putut pierde în viață?"

Toate aceste emoții sunt specifice unei iubiri imature — provin dintr-o dorință de a-i folosi pe ceilalți oameni pentru fericirea personală, dintr-o foame de plăcere fără a ține cont de costuri. Aceeași imaturitate se regăsește în spatele *abuzului* de alcool, droguri sau sex și în umbra slăbiciunilor tuturor relațiilor noastre.

Cel mai ridicat nivel de maturitate

Eu cred că pe măsură ce îi ajutăm pe alții să-și atingă adevăratul potențial în viață atingem niveluri din ce în ce mai înalte de maturitate. A-ți demonstra dorința lipsită de egoism ca unul dintre semenii tăi să câștige reprezintă cea mai puternică bază pe care se pot clădi relațiile de durată. Nu poți da greș atunci când cultivi o iubire preocupată de descoperirea elementelor ce contribuie la clădirea unei căsnicii împlinite și durabile, când prin iubirea ta urmărești identificarea nevoilor specifice soției și cauți modalități creative de a le împlini.

Învață să dezvolți o iubire matură și durabilă

Care credeți că este obstacolul cel mai greu de depășit, cu care se confruntă majoritatea soților pentru a construi o relație de iubire durabilă cu partenera de viață? Am descoperit că acesta este eșecul în împlinirea nevoilor unei femei *din punctul ei de vedere*.

Când Anna mi-a spus că în anumite împrejurări simte că nu este iubită, Mike a fost năucit. „Ce vrei să spui?", a întrebat-o el.

„Ei bine, timp de ani de zile ai fost un soț minunat, o persoană foarte săritoare și ai făcut o mulțime de lucruri bune pentru mine", a explicat ea cu blândețe. „Dar uneori faci lucruri de care n-am nevoie. Aș aprecia dacă ai descoperi ceea ce este important pentru *mine*."

O idee inteligentă a unui bărbat se poate dovedi un eșec. Așa s-a întâmplat atunci când am decis să zugrăvesc casa pentru a-i face soției mele o surpriză. Ceea ce era atât de special pentru mine nu era la fel de special și pentru ea. Deși a apreciat zugrăveala, ar fi preferat să punem o nouă podea în bucătărie. Când mi-am dat seama de acest lucru, am oprit proiectul îndeajuns de repede pentru a-i putea cumpăra o podea de bucătărie. Apoi am făcut o listă de priorități, din punctul ei de vedere. Erau destul de diferite de ale mele!

A face unele lucruri pentru alții *în felul nostru* reprezintă o formă egoistă, imatură de iubire. În sufletul meu le deplâng pe acele soții care au primit de Crăciun mese de biliard, bilete de călătorie pentru pescuit în mlaștinile din Louisiana sau invitații la o cursă de motociclete!

Dacă nu v-ați gândit încă la acest lucru, descoperiți de ce are *nevoie* soția dvs. pentru a se simți împlinită ca

femeie. Apoi căutați modalități speciale de a-i împlini nevoile. La început, ea nu o să creadă că atitudinea dvs. plină de grijă este una de durată. Nu disperați. Consolidarea unei relații trainice ia mai mult timp.

La început, multe soții devin precaute atunci când văd că soții lor devin mai plini de solicitudine. Așa s-a întâmplat cu soțul care a audiat o conferință despre iubire și căsnicie și și-a uimit soția, aducându-i o cutie cu bomboane și un buchet de trandafiri. „Oh, este nemaipomenit", a spus ea plângând, „copilul s-a tăiat la deget, ți-am ars mâncarea pentru cină din cauză că nu am putut scăpa de comis-voiajorul care vindea aspiratoare, chiuveta s-a înfundat... și acum *tu* vii acasă beat!"

Nu fiți surprinși dacă într-o primă etapă soția dvs. nu vă va înțelege gesturile. Soția mea a avut nevoie de doi ani până să admită că m-am schimbat cu adevărat. Acum ea știe că mi-am luat angajamentul de a-mi petrece restul vieții îmbunătățind relația noastră și împlinindu-i nevoile.

A învăța să vă iubiți soția cu maturitate este ca și cum ați avea grijă de o grădină cu legume. Dacă ați încercat vreodată acest lucru, veți aprecia comparația. În primul an în care am locuit în Texas, am decis să cultivăm o grădină cu legume. După ce am săpat o mică bucată de pământ, am împrăștiat peste ea aproape jumătate de sac de fertilizator și am lăsat-o așa vreo trei luni, pentru a fi siguri că vom avea o grădină bogată. Dar ceva a fost greșit. Când au apărut, morcovii erau puțin maronii. Toate roșiile au început să se strice înainte de a se coace, așa că a trebuit să le culegem când erau încă verzi. Nici fasolea nu a reușit să supraviețuiască decât până a atins vreo 15 centimetri în înălțime, iar castraveții erau amari.

Am fost cu adevărat descumpănit, până când un expert în ale grădinăritului mi-a spus că mi-am „ars" legumele cu prea mult fertilizator. Intențiile mele erau bune, dar cunoașterea mea era limitată. Un soț poate da greș în același fel dacă nu știe exact câtă nevoie are soția sa de fiecare dintre „ingredientele dragostei". De fapt, această carte a fost scrisă pentru a vă da câteva îndrumări foarte precise în ceea ce privește „cultivarea" unei căsnicii puternice.

Am văzut multe relații de cuplu care arătau exact așa cum arăta grădina mea: plină de buruieni și de iarbă — neglijată. Deseori m-am gândit cât de bine ar fi dacă legumele ar putea să vorbească. Dacă fasolea ar spune: „Hei, tu de acolo! Ai pus prea mult fertilizator în grădină și din cauza asta o ducem rău. Chimicalele ne ucid și dacă nu faci ceva în această privință, o să murim toate." Dacă legumele mele ar putea vorbi, aș avea cea mai grozavă grădină din lume. Din fericire, soția mea poate vorbi. Pot să o întreb de *ce* anume are nevoie, *câtă* nevoie are de acel lucru și *când*.

(Soții, dacă citiți această carte, vreau să vă asigur că noi, bărbații, în general, *nu* vă cunoaștem nevoile. Așa că vă cerem să ne ajutați să învățăm, spunându-ne de ce aveți nevoie cu blândețe și cu iubire. Faceți-ne să aflăm când nu vă împlinim nevoile — dar nu într-un mod critic, care ne poate determina să ne pierdem interesul.)

Pentru că înțelegerea și împlinirea nevoilor soției dvs. reprezintă o cheie de aur pentru o căsnicie desăvârșită, restul acestei cărți se ocupă de acest subiect.

Nevoile soției dvs.

Cred că soția are nevoie să fie în armonie cu soțul ei printr-o legătură profundă, intimă. Ea are nevoie de

camaraderie, de armonie și de sentimentul că sunteți împreună.

Pentru a vă mulțumi soția, cred că va fi nevoie de efortul și devotamentul dvs., dedicate împlinirii fiecăreia dintre nevoile expuse mai jos, despre care vom vorbi pe larg în următoarele capitole.

1. Soția dvs. are nevoie să simtă că este foarte valoroasă pentru viața dvs., mai importantă decât mama, copiii, prietenii, secretara sau slujba dvs.
2. Când soția dvs. este stresată sau rănită, are nevoie să știe că sunteți dispus să împărtășiți cu ea un moment intim de consolare, fără a-i cere explicații sau a-i ține prelegeri.
3. Ea are nevoie de o comunicare deschisă, fără obstacole.
4. Are nevoie să fie lăudată pentru a se simți o parte valoroasă a vieții dvs.
5. Are nevoie să se simtă liberă să vă ajute, fără a se teme de respingere sau furie.
6. Are nevoie să știe că o veți apăra și o veți proteja.
7. Are nevoie să știe că opinia ei este atât de valoroasă, încât veți discuta deciziile împreună și veți acționa doar după ce îi veți cântări cu atenție sfatul.
8. Are nevoie să-și împartă viața cu dvs. în orice privință — casă, familie și interese din afara acestora.
9. Are nevoie să fiți acel gen de bărbat pe care fiul ei îl va lua ca exemplu și cu care fiica ei va vrea să se mărite.
10. Are deseori nevoie de gesturi tandre, să stea pur și simplu lângă dvs., în afara momentelor de intimitate sexuală.

Atunci când nevoile ei sunt împlinite, o femeie se simte în siguranță, iar starea de bine o face să strălu-

cească. O parte din această strălucire se va transfera asupra dvs., mai ales în cazul în care sunteți principala cauză a acesteia.

Trei atenționări privitoare la restul cărții

Sper că veți ține cont de aceste „atenționări" la fiecare dintre capitolele pe care le veți citi, pentru că ideile ce urmează au un caracter general.

Mai întâi, discutați fiecare capitol cu soția dvs. pentru a vedea care sunt aspectele cu care este de acord și cu care nu este de acord. Gândiți-vă la ea ca la o floare. Toate florile sunt frumoase, dar fiecare are nevoie de o anumită cantitate de lumină, de hrană și de apă pentru a înflori. Trebuie să descoperiți cine este ea cu adevărat, mai ales că se schimbă de la an la an.

În al doilea rând, după ce v-a împărtășit de ce anume are nevoie, așezați ceea ce a spus în propriile dvs. cuvinte, până când *ea* confirmă că ați priceput ce voia să spună. Ține de responsabilitatea dvs. să descoperiți ce semnificație au cuvintele soției atunci când spune: „Ai spus că o să te întorci *repede*." Pentru ea, „repede" poate să însemne 30 de minute, iar pentru dvs. două ore.

În al treilea rând, este important să vă amintiți cât de diferiți sunteți ca bărbat și femeie. În general, soția este mult mai sensibilă și mai conștientă de relație decât soțul. Încercați să înțelegeți faptul că, probabil, ea simte, vede și aude mai multe decât dvs. Când soția dvs. vă spune ceva, permiteți-i să dezvolte subiectul. Faceți un efort suplimentar pentru a înțelege cum vede ea relația.

100 de feluri

În restul acestui capitol, doresc să vă arăt 100 de feluri în care vă puteți iubi soția *în felul ei*. Discutați această listă cu soția dvs. Cereți-i să bifeze punctele semnificative pentru ea și apoi aranjați-le în ordinea importanței. Folosiți lista ca punct de plecare pentru a afla modul ei de a vedea lucrurile. Sunt sigur că relația dvs. se va consolida atunci când veți învăța cum să folosiți aceste sugestii:

1. Comunicați cu soția; nu fiți niciodată închis față de ea.
2. Priviți-o ca fiind foarte importantă.
3. Faceți tot ce puteți pentru a-i înțelege sentimentele.
4. Fiți interesat de prietenele ei.
5. Cereți-i deseori părerea.
6. Puneți preț pe ceea ce spune.
7. Faceți-o să simtă aprobarea și afecțiunea dvs.
8. Protejați-o în fiecare zi.
9. Fiți blând și tandru cu ea.
10. Dezvoltați-vă simțul umorului.
11. Evitați să faceți brusc schimbări majore, fără a discuta cu ea și fără a-i da timp să se adapteze.
12. Învățați să răspundeți onest și prin cuvinte atunci când ea vrea să comunice.
13. Aduceți-i alinare atunci când este la pământ din punct de vedere emoțional. De pildă, țineți-o în brațe în tăcere pentru câteva secunde, fără prelegeri sau critici.
14. Fiți interesat de ceea ce ea simte că e important în viață.
15. Corectați-o cu blândețe și tandrețe.
16. Permiteți-i să vă învețe diverse lucruri fără a deveni defensiv.
17. Rezervați-vă un timp special pentru ea și copii.
18. Fiți un om de încredere.

19. Faceți-i deseori complimente.
20. Fiți creativ când vă exprimați iubirea atât în cuvinte, cât și în acțiuni.
21. Formulați-vă scopuri familiale pentru fiecare an.
22. Lăsați-o să cumpere lucrurile pe care ea le consideră necesare.
23. Fiți iertători atunci când vă jignește.
24. Arătați-i că aveți nevoie de ea.
25. Acceptați felul ei de a fi.
26. Recunoașteți-vă greșelile; nu vă fie teamă că veți fi umilit.
27. Fiți conducătorul familiei în relația spirituală cu Dumnezeu.
28. Permiteți-i soției dvs. să dea greș; discutați cu ea ce nu merge bine, după ce i-ați adus alinare.
29. Masați-i picioarele sau gâtul după o zi grea.
30. Faceți-vă timp să stați și să discutați cu calm.
31. Plecați cu ea în călătorii romantice.
32. Scrieți-i câteodată o scrisoare, în care să-i spuneți cât de mult o iubiți.
33. Faceți-i o surpriză, trimițându-i o felicitare sau un buchet de flori.
34. Spuneți-i cât de mult o apreciați.
35. Spuneți-i cât de mândru sunteți de ea.
36. Dați-i sfaturi într-un mod iubitor atunci când le cere.
37. Apărați-o de ceilalți.
38. Preferați-o celorlalți oameni.
39. Nu vă așteptați ca ea să desfășoare activități ce-i depășesc capacitățile emoționale și fizice.
40. Rugați-vă lui Dumnezeu să-i dea bucurie în viață.
41. Acordați-vă timp pentru a observa ce a făcut pentru dvs. și pentru familie.
42. Lăudați-o față de alți oameni, fără ca ea să știe.
43. Împărtășiți-vă cu ea gândurile și sentimentele.

44. Povestiți-i despre slujba dvs., dacă este interesată de acest lucru.
45. Faceți-vă timp pentru a afla cum își petrece ziua, la muncă sau acasă.
46. Învățați să îndrăgiți ce îndrăgește și ea.
47. Aveți grijă de copii înainte de masă.
48. Ajutați-o să strângă prin casă înainte de ora mesei.
49. Lăsați-o să facă o baie cu spumă cât timp dvs. spălați vasele.
50. Înțelegeți-i limitele fizice, dacă aveți mai mulți copii.
51. Disciplinați-vă copiii cu iubire, nu cu furie.
52. Ajutați-o să-și ducă la bun sfârșit scopurile — pasiunile sau educația.
53. Tratați-o ca și cum Dumnezeu i-ar fi pus pe frunte o etichetă pe care scrie „Mânuiți cu grijă."
54. Scăpați de obiceiurile care o enervează la dvs.
55. Fiți blând și înțelegător cu rudele ei.
56. Nu faceți comparații între rudele ei și ale dvs. într-o manieră negativă.
57. Mulțumiți-i pentru lucrurile pe care le-a făcut fără a aștepta ceva în schimb.
58. Nu vă așteptați să cânte fanfara ori de câte ori o ajutați să facă ordine în casă.
59. Asigurați-vă că ea înțelege tot ceea ce plănuiți să faceți.
60. Faceți-i mici bucurii — un sărut neașteptat, micul dejun la pat etc.
61. Tratați-o ca pe un egal din punct de vedere intelectual.
62. Aflați dacă ea vrea să țineți cont de faptul că este mai puțin puternică din punct de vedere fizic.
63. Descoperiți de ce îi este frică în viață.
64. Vedeți dacă puteți să-i alungați temerile.
65. Descoperiți-i nevoile sexuale.

66. Întrebați-o dacă vrea să discutați despre cum îi puteți împlini nevoile sexuale.
67. Aflați ce o face să nu se simtă în siguranță.
68. Plănuiți-vă viitorul împreună.
69. Nu vă certați din cauza cuvintelor folosite, dar încercați să descoperiți înțelesurile ascunse.
70. Fiți plin de curtoazie față de ea, dați-i voie să iasă prima dintr-o încăpere și țineți ușa, turnați-i cafeaua...
71. Întrebați-o dacă într-un fel sau altul o ofensați în ceea ce privește sexualitatea.
72. Întrebați-o dacă este geloasă pe cineva.
73. Vedeți dacă îi convine felul în care sunt cheltuiți banii.
74. Scoateți-o din când în când în oraș.
75. Țineți-o de mână în public.
76. Petreceți-vă mâna peste umerii ei în fața prietenilor.
77. Spuneți-i cât de mult o iubiți — deseori.
78. Amintiți-vă de aniversări, de zilele de naștere și de alte ocazii speciale.
79. Învățați să vă placă să faceți cumpărături.
80. Învățați-o să vâneze și să pescuiască sau orice altceva i-ar plăcea să facă.
81. Faceți-i din când în când câte un cadou special.
82. Împărțiți cu ea responsabilitățile casei.
83. Nu ironizați caracteristicile ei feminine.
84. Lăsați-o să se exprime liber, fără frica de a fi socotită stupidă sau lipsită de logică.
85. Alegeți-vă cu grijă cuvintele, mai ales când sunteți furios.
86. Nu o criticați în fața altora.
87. Nu lăsați să se vadă faptul că sunteți incitat de trăsăturile fizice ale altei femei, dacă acest lucru o supără.
88. Fiți sensibil față de alți oameni.
89. Faceți-vă familia să afle că vreți să petreceți un timp special împreună.
90. Pregătiți uneori masa pentru ea.

91. Manifestați compasiune atunci când e bolnavă.
92. Dați-i telefon atunci când întârziați.
93. Nu o contraziceți în fața copiilor.
94. Duceți-o la restaurant sau în excursii la sfârșit de săptămână.
95. Faceți din când în când acele „mici lucruri" de care are nevoie.
96. Acordați-i un timp special pentru a fi singură sau cu prietenele ei.
97. Cumpărați-i ceea ce ea consideră un cadou intim.
98. Citiți o carte pe care ea v-o recomandă.
99. Faceți-i cadou o placă gravată, prin care să o asigurați de iubirea dvs. trainică.
100. Scrieți un poem despre cât este de minunată.

Dacă soția dvs. continuă să reacționeze negativ față de dvs., s-ar putea să fie din cauză că percepe o amenințare în ceea ce privește una sau amândouă dintre următoarele zone importante: 1) siguranța și 2) relațiile pe care le-a stabilit.

Pentru reflecție personală

1. Despre cine a spus Iisus că va fi cel mai mare în regatul Lui? (*Matei* 20, 25–28)
2. Dacă doriți să vă înălțați spiritul și să gândiți precum Cristos, trebuie să luați în considerare următoarele:
   - Care erau gândurile Lui? (*Filipeni* 2, 5–8)
   - Care erau gândurile lui Pavel pe același subiect? (*Filipeni* 2, 17, 22, 25)
3. Dacă soțul trebuie să-și iubească soția așa cum Cristos își iubește Biserica, atunci cum își iubește Cristos Biserica? (*Efeseni* 5, 25–27; 29)

3

DACĂ SOȚIA DVS. NU CÂȘTIGĂ PRIMUL LOC, DVS. PIERDEȚI!

„Căci unde este comoara ta,
acolo va fi și inima ta."
Matei 6, 21

De curând, am avut ocazia să stau de vorbă cu câteva dintre membrele măritate ale unei celebre galerii de majorete a unei echipei de fotbal american. Am descoperit că multe dintre problemele cu care se confruntă sunt aceleași ca ale oricărei femei măritate. Una dintre majorete a spus că dezamăgirea ei cea mai mare a fost să-și dea seama că nu este cea mai importantă persoană din viața soțului.

„Pentru el, până și câinele este mai important decât mine", a spus ea. „Vine acasă și începe să se joace cu cățelul, după care afișează o atitudine de genul «când-e-gata-masa?»", mi s-a plâns ea.

Afecțiunea femeii față de soțul ei se diminuează atunci când el începe să prefere alte activități sau oameni mai mult decât pe ea. De multe ori, el nici măcar nu este conștient că modul greșit în care își stabilește prioritățile o afectează pe soția sa și dăunează relației lor. Pentru ca o căsnicie să înflorească, soția are o nevoie disperată să știe că are un loc foarte special în inima soțului ei. De fapt, doar relația lui cu Dumnezeu ar trebui să aibă întâietate față de relația cu soția.

Mulți soți sunt șocați când se văd părăsiți de soție, „fără nici un motiv", după 20 sau chiar 30 de ani de

căsnicie. Ei simt că au oferit tot ce și-ar fi putut dori soțiile lor — o casă frumoasă, o mașină bună, bani suficienți pentru creșterea copiilor. Și totuși n-a fost suficient. De ce? O femeie are nevoie de mai mult decât de astfel de lucruri.

Am întâlnit oameni de afaceri creativi, care au făcut mulți bani cu talentul lor în afaceri și care-și tratează angajații cu respect, conștienți fiind de nevoile pe care aceștia le au. Nu este oare o ironie a sorții faptul că astfel de oameni inteligenți, când ajung seara acasă, nici măcar nu-și dau seama că ar trebui să aplice aceleași principii și cu soțiile lor? Oare împlinirile lor cele mai importante nu sunt cele de după ora 5 după-amiaza?

Fără să vrea, un soț îi poate comunica soției lui, pe alte căi decât prin cuvinte, că unele activități sau alți oameni sunt pentru el mai importanți decât ea. Nu ați auzit oare de femei care trăiesc ca niște văduve din cauza golfului? Indiferent despre ce ar fi vorba — golf, tenis, activitățile unui club sau funcții de conducere în comunitate —, soția dvs. sau fericirea dvs. în căsnicie vor avea de suferit dacă partea cea mai mare a timpului și a eforturilor dvs. vor fi direcționate către alte interese. O soție se poate simți mai puțin importantă doar comparând timpul pe care soțul îl petrece cu ea cu timpul pe care el îl petrece în altă parte. Femeile observă cum ne sclipesc ochii și cum întreaga noastră personalitate se schimbă când devenim incitați de pescuit, de vânătoare sau de alte activități. Dacă soția dvs. nu simte din partea dvs. aceeași incitare atunci când sunteți cu ea, are un acut sentiment de eșec, pentru că simte că nu e la fel de atractivă ca acțiunile pe care le întreprindeți cu alți prieteni.

Propria mea soție mi-a ilustrat elocvent această concepție foarte importantă în cel de-al cincilea an al căsniciei

noastre. Am ajuns acasă la prânz și am găsit-o stând tăcută lângă chiuveta din bucătărie, fără să dea semne că ar vrea să vorbească cu mine când am încercat să port o discuție. Într-un moment de intuiție, am priceput că nu mă scald în ape bune. Mi-am amintit de răceala pe care mi-o arătase de-a lungul ultimelor zile și pe care în mod greșit o atribuisem unei „schimbări hormonale".

„E ceva ce nu merge bine între noi?", am întrebat-o.

„Nu contează. Oricum n-ai să înțelegi", mi-a răspuns ea.

„Curios lucru, mi-am pierdut dorința de a mă întoarce chiar acum la muncă. Înțeleg că aici există câteva probleme serioase. Nu vrei să vorbești despre ele? Nu prea știu cu ce am greșit."

„Chiar dacă ți-aș spune, fie nu ai înțelege, fie nu te-ai schimba, așa că ce rost are? Hai să nu mai vorbim despre asta. Este prea dureros. Mă simt descurajată și decepționată când spui că ai să faci ceva și nu faci."

M-am opus cu blândețe, i-am spus că aș vrea ca ea să vorbească cu mine și că nu prea înțelegeam despre ce era vorba. În cele din urmă, a putut să expună în cuvinte acele acțiuni ale mele din ultimii cinci ani care contribuiseră la deteriorarea anumitor aspecte din relația noastră și care m-au făcut să încalc un important principiu biblic.

„Preferi să fii la muncă, cu prietenii sau cu oamenii pe care-i consiliezi, decât să-ți petreci timpul cu mine", a spus ea.

I-am cerut să-mi explice.

„Dacă cineva dă telefon atunci când noi avem deja stabilite unele proiecte, tu ai tendința să-i spui: «Lasă-mă să verific împreună cu soția mea dacă ne putem amâna planurile.» Nu pot să cred că-mi faci mereu același lucru."

I-am explicat că e mai ușor să o amân pe ea decât să spun „nu" altor oameni.

„Dar atunci când pregătesc o cină specială, uneori aprinzând chiar lumânări? Vii acasă sau dai telefon și spui că ai alte planuri. Pleci cu alți oameni ca și cum eu n-aș exista, ca și cum n-ar însemna nimic faptul că eu fac un efort suplimentar pentru tine."

Apoi a continuat: „Nu îmi mai pasă. Nu mai vreau să fac aceste lucruri speciale pentru tine. Am fost dezamăgită de atâtea ori, încât pur și simplu nu mai suport din punct de vedere emoțional."

M-a făcut să-mi dau seama că, deși îmi făceam întotdeauna timp pentru cineva care avea nevoie de consiliere, mă străduiam prea puțin să îmi petrec timpul cu ea într-un mod care să ne facă plăcere. Mai spunea că atunci când stăteam cu ea, nu eram la fel de interesat sau de incitat ca atunci când mă găseam în compania altora.

Am ascultat-o dezvăluindu-și cele mai profunde sentimente timp de mai multe ore. Chiar nu știam ce să fac și nu aveam siguranța că eram capabil să mă schimb. Dar îi înțelegeam nemulțumirile. O neglijasem și o jignisem cu felul meu de a fi, prin care nu-i arătam că o iubesc. Totuși, când am ajuns să fiu de acord cu ea, nu a fost prea cordială și aș putea spune că nu mai aștepta nimic de la relația noastră.

Ea a fost cea care m-a ajutat să descopăr faptul că ignoram principiul expus în *I Petru* 3, 7 și atunci mi-am dat seama că acesta este piatra de temelie a tuturor relațiilor! *A acorda cinstire*. A cinsti înseamnă, în esență, a atașa o înaltă valoare, un mare preț sau importanță unei persoane sau unui lucru. Norma se simțea mai puțin importantă decât cariera și activitățile mele. Fără să-mi dau seama, eu nu o cinsteam ca fiind cea mai

importantă persoană din viața mea, după relația mea cu Cristos.

„Poți să mă ierți pentru felul în care te-am tratat?", am întrebat-o. „Vreau să mă schimb. Chiar plănuiesc să mă schimb."

„Sigur, am mai auzit cântecul ăsta și înainte", a spus ea cu scepticism.

Nici prin cap nu-mi trecea cât timp avea să-mi ia această schimbare. Dar eram sigur că data următoare când aveam să fiu sunat de cineva înainte de cină, voi întreba: „Este vorba de o urgență sau putem să vorbim mâine?" Trebuia să-i arăt soției mele că m-am hotărât cu adevărat să o prețuiesc și să împlinesc *în primul rând* nevoile ei.

Am vrut să-i spun că este cea mai importantă persoană din viața mea. Chiar am vrut să simt în acest fel. La început, nu am avut asemenea sentimente, dar am *vrut* să le am. Încercând să o consider mai importantă decât pe oricine altcineva, curând am început să *simt* că ea este prioritatea mea numărul 1. Sentimentele *urmează* gândurilor și acțiunilor noastre. Cu alte cuvinte, sentimentele *calde* pe care le nutream pentru Norma au început să se ivească *după* ce am pus „coroana reginei" pe capul ei. (N-ar fi trebuit să fiu surprins, deoarece în *Matei*, capitolul 6 ni se spune că lucrurile pe care le prețuim, cărora le dăm valoare sunt cele pentru care avem sentimente.)

De-a lungul primilor doi ani în care am trăit după aceste principii, mândria mea s-a risipit, egoismul meu a primit lovituri, sentimentele mele au fost rănite de numeroasele eșecuri privind armonia căminului nostru. Dar pentru că m-am străduit din greu să fac astfel încât căsnicia noastră să funcționeze, Norma a crezut în cele din urmă că eram cinstit în strădania mea de a mă

schimba. Dar mi-a luat doi ani să o conving — și dvs. v-ar putea lua tot atât de mult pentru a vă convinge soția.

Am învățat de la Norma și de la alte soții că femeile au nevoie să vadă efortul, nu doar să audă promisiuni. Dați-i timp soției dvs. să vă vadă urcând muntele, în locul în care nu vă crede de la început. Arătați-i că ați învățat să escaladați stâncile și să traversați prăpăstiile.

Cu cât iubirea noastră, a soților, este mai *consecventă*, cu atât suntem priviți cu mai multă încredere de către soții. Curând, ele ni se vor alătura și vom urmări împreună scopul unei căsnicii pline de iubire.

Calea cea mai importantă prin care mi-am exprimat vreodată iubirea față de Norma a fost aceea de a-i arăta o mare prețuire. Am decis că după relația mea cu Dumnezeu și Cuvântul Lui, ea este mai valoroasă decât orice altceva pe pământ — și știe acest lucru.

Dovezile de care au nevoie soțiile pentru a-și crede soții

Soțiile au nevoie de dovezi ale schimbării în ceea ce privește cel puțin trei aspecte. Aceste dovezi despre angajamentul soțului sunt creditate abia după o lungă perioadă de timp.

Ascultați atent, fără justificări sau contraargumente

Vă puteți imagina un soț care e în stare să se justifice de fiecare dată când își face soția să sufere? Wayne credea că poate. El și soția sa nu puteau vorbi mai mult de 15 minute fără a ajunge la o ceartă aprinsă. Inevitabil, de-a lungul unui șir de deducții logice, cearta sfârșea cu concluzia că ea este de vină.

În cele din urmă, Wayne i-a spus soției sale, Cathy, că el vrea să se schimbe cu adevărat și că o iubește. Câteva ore mai târziu, ea a sugerat o vacanță liniștită, în care să plece doar ei doi, pentru a reîncepe să se cunoască. „Ai putea să-ți iei o săptămână de concediu?", a întrebat ea.

„Glumești?", a răspuns el, prăbușind speranțele ei privind o mai bună înțelegere. „Adică vrei să plătesc chiria pentru apartamentul ăsta și să mai plătesc și la un motel? Asta înseamnă chirie dublă!"

Chestiunea s-a transformat într-o luptă ce a durat luni de-a rândul, până când relația lor s-a deteriorat, iar ea l-a părăsit. El refuzase să-i asculte nevoile fără a-i aduce contraargumente și, ca rezultat, a pierdut-o. Tragic — chiar și astăzi, după mai mulți ani, el tot nu înțelege ce a pus capăt relației lor.

Deseori, este dificil pentru un bărbat să converseze cu soția lui fără să ia în discuție sensurile diferitelor cuvinte folosite de ea pentru a explica cum se simte. Dacă un soț *poate să treacă peste simplele cuvinte* pe care ea le folosește pentru a se exprima și încearcă să înțeleagă *ce vrea ea să spună*, va găsi puține contraargumente. Unui bărbat pe care-l cunosc i se părea imposibil să facă acest lucru. Când soția sa folosea propoziții de felul: „Tu nu faci *niciodată* asta" sau „Tu *totdeauna* faci așa", el răspundea inevitabil: „Stai puțin, draga mea, eu nu fac totdeauna așa" sau „Dar n-am făcut asta ieri?" Sau începea să-i analizeze propozițiile, pentru a le dovedi falsitatea. În zece minute, erau gata să înceapă o nouă discuție fierbinte. Este esențial ca în comunicare să căutați, *dincolo de suprafața cuvintelor*, semnificația lor reală.

Nu există o semnificație în cuvinte.
Semnificația este în oameni.

Fiecare are propria lui definiție pentru un cuvânt. Fiecare atașează anumite semnificații cuvintelor bazându-se pe propria sa experiență. Așa că atunci când încercăm să comunicăm cu o altă persoană folosim cuvintele care credem că ne reproduc cel mai bine gândurile. De exemplu, în această carte eu aș putea folosi cuvinte care să vă bucure sau cuvinte care să vă irite. Sau chiar s-ar putea să fiți indiferent la cuvintele mele, pentru că aveți un alt cadru de referință ori pentru că definițiile mele ar putea fi diferite de ale dvs. De aceea voi încerca să-mi ilustrez toate ideile importante căutând un punct comun de referință.

Dacă putem să renunțăm la obiceiul de a căuta scuze pentru acțiunile noastre și dacă ne vom abandona contraargumentele în ceea ce privește folosirea anumitor cuvinte de către soțiile noastre, putem ajunge la esența problemei. Putem încerca să reformulăm ceea ce ne spun soțiile până când ele vor spune că am priceput ce vor să exprime. „Draga mea, asta ai încercat să-mi spui?" sau „Asta este ceea ce am auzit eu?" Cu orice preț, evitați întrebări sarcastice, cum ar fi: „Asta te căzneai tu să-mi spui!?" O relație de prietenie între soț și soție poate fi frântă de atitudinea de superioritate masculină.

Grăbiți-vă să vă recunoașteți greșelile

Nenumărate soții și copii mi-au spus că relațiile din familia lor au slăbit din cauza indisponibilității bărbatului de a-și recunoaște greșelile. Deși deseori soții gândesc că a-și recunoaște greșelile înseamnă a-și dezvălui slăbiciunile, adevărul este de fapt contrariul.

Gândiți-vă la acele momente din viața dvs. când cineva care v-a jignit și-a recunoscut greșeala. Probabil că respectul dvs. pentru acea persoană a crescut în loc să descrească.

Un prieten al meu mi-a povestit că odată a făcut o afirmație cu caracter rasial de față cu o cunoștință. Acel om s-a simțit jignit, însă situația nu a mai fost pusă în discuție. Prietenul meu a plecat cu un sentiment de stânjeneală și vinovăție din cauza a ceea ce spusese. Înainte de a ajunge acasă, a întors mașina și s-a dus să se confrunte cu acel om.

Intrând în încăpere, a spus: „Acum câteva minute am spus ceva care te-a jignit. Recunosc că am greșit și m-am întors să-ți cer iertare pentru ceea ce am spus."

Omul acela aproape că a căzut din picioare. Bineînțeles că l-a iertat și sunt convins că respectul lui pentru prietenul meu s-a dublat. Recunoașterea cu umilință a greșelilor duce la rezultate pozitive. Când un soț recunoaște că a rănit sentimentele soției sale, ea se simte mai bine doar la gândul că el o înțelege. Recunoașterea greșelii întărește căsnicia. Și nu numai atât; bărbatul demonstrează astfel că este un om înțelept, pentru că în Scriptură ni se spune că doar omul înțelept caută să se corecteze.

Răbdare atunci când ea încă nu vrea
să creadă că el s-a schimbat

Cum procedați atunci când faceți tot ce vă stă în putere pentru a o face pe soția dvs. să știe că ocupă primul loc în viața dvs., iar ea nu crede încă în faptul că v-ați schimbat? Dați din mâini în semn de dezgust? Sau continuați cu blândețe să o convingeți de-a lungul unei perioade de timp? Sper că alegeți a doua opțiune. Respectul ei inițial pentru dvs. nu s-a pierdut peste noapte și nu poate fi câștigat într-o zi. Arătați-i că oricât de mult v-ar lua, doriți să-i câștigați respectul.

Două motive pentru care o soție poate deveni mai puțin importantă pentru soțul ei

Din ce cauză un bărbat care ajunge acasă de la serviciu își sărută și își mângâie doar copilul, în timp ce pe soție nici nu o salută? Cum poate un soț să meargă direct la garaj și să înceapă să lucreze la ceva, fără ca măcar să-i spună soției că a ajuns acasă când trece pe lângă ea prin bucătărie? *De ce își pierde* un bărbat afecțiunea și entuziasmul pentru soția sa după căsătorie? Eu cred că există două motive importante.

1. Un bărbat urmărește și farmecă o femeie prin cuvinte, cu flori sau prin orice alt mijloc ce-l ajută să o *câștige*. Dar după cununie, el simte că a cucerit-o. Ea îi aparține, așa că el nu mai trebuie să-și mențină entuziasmul și creativitatea la același nivel precum cel dinaintea cununiei. Ea îi aparține atât din punct de vedere emoțional, cât și legal. Soțul s-ar putea să-și spună: „Am o soție. Acum trebuie să-mi «cuceresc» afacerile... să devin un vânător mai bun... să încep să-mi construiesc o familie..." Fiecare frontieră este văzută ca un lucru nou de cucerit, ca o nouă experiență.

2. Aproape totul este dulce pentru un om care moare de foame, dar când e sătul, până și mierea îi face silă (*Pilde* 27, 7). Într-un sens foarte propriu, un bărbat este sătul când se căsătorește, pentru că soția este acum parte din el. El crede că a căpătat experiență și că o cunoaște sub toate aspectele — spiritual, emoțional, mental și fizic. S-ar putea ca el să simtă că nu mai are ce afla despre ea.

Este satisfăcut și, prin urmare, are tendința de a căuta o altă potențială „frontieră".

Cum să câștigați iubirea soției dvs. și chiar mai mult

Dacă alegeți în locul unei seri cu prietenii o noapte petrecută cu soția, ea trebuie să știe că ați ales să stați cu ea doar pentru că vă bucurați să fiți împreună. În același fel, dacă e să alegeți între ea și copii, soția trebuie să știe că ea va fi alegerea dvs. Ea are nevoie să știe că este Numărul 1. Când este satisfăcută cu faptul că ocupă primul loc în viața dvs., vă va încuraja să faceți alte lucruri care vă plac.

De exemplu, am stat șase săptămâni departe de soția și de copiii mei pentru a scrie această carte. Acum câțiva ani, soția mea s-ar fi prăbușit doar la simpla sugestie a unei despărțiri mai lungi. Totuși, astăzi, ea este la fel de entuziastă ca și mine în ceea ce privește acest lucru, pentru că știe că voi putea să împlinesc visul *nostru* de a ne face cunoscute convingerile profunde despre căsnicie. Și mai important, ea știe că mai degrabă aș sta cu ea decât cu dactilografa sau cu editorul meu.

Faptul de o așeza pe soția dvs. pe locul Numărul 1, imediat după Dumnezeu, nu vă leagă de casă; dimpotrivă, vă eliberează de teama de a merge acasă.

„De ce nu mă lași să merg singură la întâlnirea de diseară, iar tu să te duci la meciul de baschet?", a întrebat Mary. Soțul ei a fost plăcut surprins. Nu demult, ajunseseră la neînțelegeri din cauza foamei lui nepotolite de baschet. De fapt, se gândeau să se despartă. Și asta pentru că el nu avea cunoașterea și iscusința necesară pentru a o trata pe Mary cum se cuvine, iar ea nu avea tăria emoțională de a continua să trăiască cu el și de a-l iubi. Astăzi, el îi asigură în viața lui un loc mai important decât muncii, decât activităților lui etc. Iar

Mary poate să-i încurajeze interesele din afara căminului, știind că ea este în fruntea listei.

Soția mea mă încurajează de asemenea să mă bucur de plăcerea vânătorii și a pescuitului, pentru că ea se simte sigură de poziția de primă importanță pe care o ocupă. Dacă apare vreo urgență, știe că primul meu angajament va fi acela de a avea grijă de ea și de copii, nu de plăcerea mea recreațională.

> Cu cât o femeie se simte mai importantă pentru soțul ei, cu atât îl încurajează să se ocupe de activitățile care lui îi fac plăcere.

Vă întrebați dacă soția dvs. simte că e mai importantă decât alte lucruri sau persoane din viața dvs? Completați rândurile următoare și cred că veți afla răspunsul.

Mai întâi, faceți o listă cu activitățile favorite care vă ocupă cel mai mult timp.

.....

.....

.....

Care este activitatea plăcută pe care o desfășurați după muncă?

Luni .....

Marți .....

Miercuri .....

Joi .....

Vineri .....

Sâmbătă .....

Duminică .....

Unde preferați să vă petreceți concediul?

.....

.....

.....

Acum, mai priviți o dată aceste trei liste și puneți-vă întrebarea: *„Există vreun lucru de pe această listă pe care aș dori să-l fac mai degrabă decât să fiu cu soția mea?"* Probabil că există. Iar dacă există, șansele ca dvs. să-i fi „comunicat" deja soției că ea nu este la fel de importantă ca alte activități sunt destul de mari, chiar dacă nu ați folosit exact aceste cuvinte. Pentru că o femeie are o intuiție extraordinară. Ea știe ce-i în sufletul dvs. chiar și atunci când n-ați rostit nici un cuvânt. Dar acest lucru nu înseamnă că este prea târziu pentru a vă modifica prioritățile.

„Radarul" soției dvs. poate detecta sinceritatea

Bărbatul are grijă de lucrul pe care-l consideră valoros. Sau așa cum spune Cristos: „Căci unde este comoara ta, acolo va fi și inima ta" (*Matei* 6, 21). Dacă pasiunea dvs. este pescuitul, probabil că veți ezita să împrumutați cuiva cea mai bună undiță și cea mai bună mulinetă. Dacă vă place să vânați, probabil că știți cu câtă grijă vă ungeți și vă curățați puștile. Plecând de la durata de timp petrecut cu fiecare activitate, soția poate să-și dea seama ce e mai important pentru dvs. Dacă simte că nu aveți tot atâta grijă cu ea cum aveți cu alte lucruri, va ști că nu este la fel de importantă. Acest sentiment va zgudui respectul ei de sine, fapt care va duce la probleme fizice și emoționale. Emoțiile cu care

luptă acum ar putea să iasă la suprafață mai târziu sub forma unor probleme fizice serioase și costisitoare. Totuși, unii soți se simt amenințați de gândul de a-și ata soția într-un fel special, temându-se că-și vor erde prietenii, cariera și distracțiile.

Ei cred în mod fals că dacă vor renunța la alte activități pentru a fi cu soțiile lor, asta se va întâmpla pentru deauna. Amintiți-vă, atunci când soția simte că este a mai importantă, devine entuziasmată la gândul că ațul ei să poată face toate lucrurile pe care dorește să facă. Dar nu încercați să o dezamăgiți! Să-i spuneți ur și simplu că e pe primul loc și să vă așteptați ca ea în consecință — să vă lase să faceți ce vreți nu este i lucru care va funcționa. De fapt, dacă află că ați ncercat să o manipulați, s-ar putea să vă confruntați cu problemă majoră privind încrederea ei în dvs. și în propria-i valoare.

Cum am câștigat iubirea soției mele și multe altele

După zece ani de căsnicie, am simțit, în sfârșit, că încep să am succes în munca mea. Aveam privilegiul să vorbesc în mod regulat la diferite organizații din orașul nostru și din țară. Eu și soția mea aveam o casă frumoasă și doi copii. Ce își poate dori mai mult un om? Apoi, din punctul meu de vedere, ceea ce s-a întâmplat în căsnicia noastră a părut o tragedie. Norma a rămas însărcinată cu cel de-al treilea copil.

N-am fost prea entuziast. Pot spune că am fost chiar deprimat, gândindu-mă la faptul că cel de-al doilea copil ieșise din scutece doar de doi ani. Abia începusem să mă bucur de copiii mei, iar gândul că în casă se va

ivi încă un copilaș era aproape copleșitor, mai ales când doctorul ne spusese că precis nu mai putem avea copii.

Deși am încercat să mă port frumos cu Norma, nu am reușit să-mi ascund dezamăgirea. Îmi era teamă că nu voi mai putea călători la fel de mult și că voi fi forțat să accept o funcție mai puțin importantă în compania în care lucram. Munca mea devenea din ce în ce mai presantă, pe măsură ce lunile treceau, și am avertizat-o pe soția mea că nu voi putea să o ajut cu copiii din cauza cerințelor de la slujbă. Chiar și în ziua în care s-a născut fiul meu cel mic am fost îngrijorat de greutățile pe care el le va adăuga visurilor mele privind cariera.

Sănătatea Normei a avut de suferit de-a lungul primului an de după această naștere, din cauza lungilor ore de veghe din timpul nopții, efort ce se adăuga grijilor de peste zi legate de ceilalți doi copii. Bebelușul era deseori bolnav și avea nevoie de îngrijire medicală, și toate acestea pe lângă celelalte sarcini ale ei. Cât de insensibil am fost în acel an!

Ori de câte ori bebelușul plângea noaptea sau avea nevoie de atenție specială, îi reaminteam repede Normei că era copilul ei. Ea voise încă un copil, nu eu.

Lucrurile au continuat așa un an de zile, până când Norma mi-a spus: „Nu mai rezist în felul acesta. Aș vrea să am atâta forță emoțională și fizică încât să am singură grijă de copii, de disciplina lor și de educația lor, dar nu pot să fac acest lucru în absența tatălui lor."

Ea nu pretindea ceva. Nu era furioasă. Pur și simplu descria starea de fapt. Am putut vedea *urgența* și *calmul* în expresia feței ei și mi-am dat seama că are o nevoie disperată de ajutor. Mă confruntam cu o decizie majoră. Trebuia să mă duc la șeful meu și să-i cer o altă slujbă în companie? Să-i cer o slujbă care să-mi permită să stau mai mult timp acasă? În mine se dădea o bătălie,

pentru că știam că voi obține o slujbă mai puțin importantă și mai puțin profitabilă. Am simțit că trebuie să-mi sacrific unele obiective din cariera mea. În interiorul meu, am avut resentimente față de fiul și soția mea — care era atât de slabă. Dar am cedat. Nervos și încurcat, m-am dus la șeful meu să-i explic că am nevoie de mai mult timp pentru copii. „Există vreo posibilitate să am o altă slujbă care să-mi permită să stau mai mult acasă?"

Șeful meu a cooperat cu eleganță și mi-a dat o altă slujbă. Dar pentru mine noua slujbă era o retrogradare. Făceam lucruri pe care cu câteva săptămâni mai înainte îi învățam pe subordonații mei să le facă. Ce lovitură! Acest lucru mi-a alimentat resentimentul!

Un timp, am fost devastat, dar curând am devenit interesat de viața de acasă. Începând cu ora 5 după-amiaza, de ea aveam parte. Am început să facem, eu și familia mea, mai multe lucruri împreună, cum ar fi să mergem la picnicuri sau alte activități. După scurt timp, între mine și Norma a înflorit o iubire profundă. Norma a început să se simtă mai vioaie din punct de vedere fizic, fapt ce a făcut-o să fie mai veselă și îngăduitoare. Și-a schimbat unele obiceiuri care nu-mi plăceau fără ca eu să insist. „Marele" meu sacrificiu în carieră părea în fiecare zi mai mic în comparație cu relația valoroasă pe care o dezvoltam.

După câteva luni, șeful meu mi-a dat o nouă funcție în companie, care-mi plăcea mai mult decât cea la care renunțasem. Dar în acest timp, Norma devenise atât de sigură de mine, încât n-a avut nici un resentiment față de noua mea slujbă sau față de călătoriile pe care trebuia să le fac. Era exact așa cum este descris principiul schimbului de către Cristos în *Marcu* 8, 34–37.

Din acea zi, oricând îl întreb pe fiul nostru Michael: „De ce ești tu atât de important pentru tata?", el răspunde:

„Pentru că eu l-am adus pe tata înapoi la mama și la familie."

Incredibilele rezultate ale faptului de a vă face soția să se simtă importantă

Într-o dimineață, Sandy era atât de deschisă la avansurile sexuale ale lui Rik, încât acesta era foarte uimit și surprins de entuziasmul ei. Cum reușise Rik să o motiveze? Cu o simplă propoziție. Se pregătea să plece la serviciu în acea dimineață, fiind puțin în întârziere, când a auzit-o pe Sandy plângându-se de o durere din ce în ce mai puternică de cap și de gât.

„Lasă-mă să-ți masez gâtul", s-a oferit el.

„Nu, nu mai ai timp", i-a răspuns ea. „Trebuie să ajungi la muncă."

Răspunsul lui obișnuit ar fi fost: „Mda, ai dreptate. Nu vreau să întârzii. Dar sper să te simți mai bine. Ia o aspirină."

Dar în acea dimineață, a spus: „Știi ceva? Mai bine stau cu tine. Lasă-mă să-ți masez gâtul." În timp ce îi masa cu blândețe mușchii încordați, a continuat: *„Munca poate să mai aștepte... tu ești mult mai importantă pentru mine."* Ea a fost atât de înfiorată de atitudinea lui și atât de încurajată de sensibilitatea și gentilețea lui, încât i-a spus că nu mai poate rezista să nu i se dăruiască cu totul.

Noi, bărbații, nu suntem conștienți de efectul pe care blândețea și tandrețea noastră, faptul că le arătăm un devotament de nezdruncinat îl are asupra soțiilor noastre.

Vă doriți o căsnicie de care să vă bucurați mai mult? Este un lucru posibil. Și totul începe iubindu-vă soția în așa fel încât dragostea pentru ea să o întreacă pe aceea pentru oricare altă persoană sau activitate.

Iată aici câteva întrebări pe care i le puteți pune soției pentru a deschide o discuție privind sentimentele ei reale legate de locul pe care-l ocupă în viața dvs.:

1. Simți că tu ești cea mai importantă persoană din viața mea?
2. Există în viața mea vreo activitate pe care tu să o simți ca fiind mai importantă decât tine?
3. Crezi că există modalități speciale prin care aș putea să-ți comunic cât de importantă ești pentru mine?

Amintiți-vă că pe măsură ce veți construi o relație mai sănătoasă și mai valoroasă vă veți simți mai bine în căsnicie.

Dacă vă veți schimba o anume activitate pentru că doriți să vă îmbogățiți relația, mai întâi s-ar putea să aveți sentimentul că renunțați la ceva care vă place mai mult. Dar, pe termen lung, nu veți dobândi numai o căsnicie mai bună, ci și o libertate mai mare de a vă bucura de alte lucruri în viață. Astăzi, eu n-aș da prietenia mea profundă cu Norma pentru nimic de pe pământ. Descopăr zilnic că pe măsură ce soția este mai importantă pentru un bărbat, ea îl încurajează mai mult să se bucure de viață.

Cum un ofițer și-a iubit atât de mult soția, încât a salvat-o de spitalul de boli nervoase

Psihiatrul a recomandat ca soția sa să fie internată într-un spital de boli nervoase. El a rămas încremenit și a simțit o adevărată provocare, dar nu avea nici o idee cum ar putea să o ajute. A căutat un sfat la preot și a aflat că trebuie să-i permită soției să stea pe genunchii lui, iar ea să-i

destăinuie adevăratele sentimente pe care le avea în ceea ce îl privea.

El a urmat sfatul cu mare dificultate, pentru că îl durea să audă lucrurile despre care ea spunea că el le face și că le slăbește căsnicia. În timp ce ea vorbea, a sunat telefonul, iar el s-a simțit „salvat de clopoțel". Ea s-a înfuriat, deoarece s-a gândit că el probabil nu se va mai întoarce. Dar l-a auzit spunând la telefon o propoziție care a făcut-o să nu se mai gândească la despărțire, ci a îndemnat-o să se transforme într-o ființă iubitoare și să-l îmbrățișeze (lucru pe care nu-l mai făcuse de ani de zile). După ce el a închis telefonul, ea s-a ghemuit calmă pe genunchii lui.

Ce îi spusese el ofițerului superior?

Pur și simplu i-a zis: „Domnule, ar putea să facă altcineva de serviciu în seara aceasta în locul meu? Sunt în mijlocul unei discuții foarte importante cu soția mea. Este vorba de ceva serios și nu vreau să plec acum."

Ofițerul acela a început să-i dovedească soției sale cât de mult o prețuia. Ca rezultat, starea ei mintală s-a stabilizat și nu a mai ajuns niciodată la un spital de boli nervoase.

Pentru reflecție personală

1. Care este înțelesul de bază al cuvântului „cinstire"? (*I Petru* 3, 7)
2. Cum se pot îmbunătăți sentimentele pentru partenera ta? (*Matei* 6, 21)

4

SOȚIA ARE NEVOIE DE UMĂRUL DVS., NU DE VORBE

„Îmbrăcați-vă, dar, ca aleși ai lui Dumnezeu, sfinți și prea iubiți, cu milostivirile îndurării, cu bunătate, cu smerenie, cu blândețe, cu îndelungă-răbdare."

Coloseni 3, 12

Intrând cu mașina pe alee, am auzit o bufnitură neplăcută sub una dintre roți. Cu câteva secunde mai înainte, motanul nostru alerga nerăbdător spre mașină, pentru a ne ura bun venit.

„Atenție la Puff", a spus Norma.

„E, o să se dea la o parte", am răspuns.

Nu mergeam repede. *Cât de repede poți să mergi pe o alee*? m-am gândit.

„Oh, nu!" am murmurat. „Cine mă mai scoate din necaz acum?" Familia mea a crezut că este vorba de una dintre glumele mele despre cele două pisici ale noastre.

Fiul nostru cel mare a sărit din mașină, a privit dedesubt și a căzut la pământ țipând. Fiica noastră a început să jelească, iar fiul nostru cel mic s-a trezit din somn și s-a alăturat corului. Era ca la balamuc. Toți au început să mă acuze că am omorât în mod intenționat motanul. De fapt, am fost acuzat de lucruri care ar fi trebuit să mă trimită la închisoare pentru mulți ani. Cât am regretat atunci vremurile când glumeam despre pisici!

Puff era puiul celeilalte pisici a noastre. Cu toții o iubeam pe pisica-mamă, dar pe Puff îl iubeam mult

mai mult. Am ținut acel motan din cauza herniei lui. Burta i-a crescut din ce în ce mai mare, până când a trebuit să-l duc la veterinar pentru a-i repara hernia. Dar operația a fost un eșec. După câteva luni, a trebuit să-l duc din nou la operație. Și nici măcar nu dorisem acel motan la început! Am spus familiei mele: „Motanul ăsta o să mă coste o mulțime de bani!" Spuneam acele lucruri pe care unii bărbați le spun uneori, fiind orbi la faptul că rănesc sentimentele celor dragi.

Acum, după ce călcasem motanul cu mașina, eram sub asediu. Când au început să strige la mine, am vrut să încep și eu să le răspund pe măsură. Dar lucrurile pe care Norma mi le destăinuise în trecut despre ea și despre copiii noștri m-au făcut să-mi înăbuș cuvintele: „Nu spune nimic. Sprijină-mă sau sprijină copiii ori de câte ori se întâmplă o tragedie", spusese ea.

Făceau atâta scandal în fața curții noastre, încât eram sigur că vecinii se vor gândi că îi omoram. Eram foarte jenat și rușinat, așa că i-am mânat pe toți în casă. Apoi mi-am pus brațul pe umărul fiicei mele Kari și am îmbrățișat-o. Dar când să-l îmbrățișez și pe fiul meu Greg, el mi-a spus că nu vrea să-l ating. Am încercat să-mi trec brațul peste umerii Normei, dar ea mi-a aruncat una dintre acele priviri pe care le aruncă o femeie atunci când soțul ei o dă în bară.

„Asta ai vrut tot timpul, nu-i așa?" a întrebat ea. „Ai vrut să moară." Acestea fiind spuse, s-a îndreptat spre dormitor și a închis ușa după ea.

Dar eu tot nu spuneam nimic. Nu m-am înfuriat, deși aveam sentimentul că familia mea nu mă înțelege. Știam că dacă ridicam tonul, acest lucru nu ar fi ajutat la nimic. Cum nici Michael nu voia să-l ating, m-am dus la Greg, pe alee, să îl luăm pe Puff și să-l îngopăm. L-am dus la micul nostru cimitir, unde se odihnea și

Peter, iepurașul nostru. Greg încă se tânguia: „Tată, de acum viața nu va mai fi ca înainte." Greg iubea motanul cât putea de tare. În timp ce Greg și cu mine îl înmormântam, eu m-am rugat, iar Greg a încheiat serviciul funerar.

Mă simțeam destul de rău, așa că am intrat în casă. Fiica mea Kari, de 12 ani, îl alina pe Michael, care avea 5 ani. „Michael, lui Puff îi venise vremea să plece. Îi venise vremea."

Când Greg era gata de culcare, m-am dus în camera lui și am stat lângă el. Cu ochii roșii, el mi-a spus: „Tată, ce am să fac când am să vin acasă de la școală? Ce am să fac, tată? Puff nu o să-mi mai sară în brațe." Ca și lui Greg, și mie îmi șiroiau lacrimi pe obraz.

Curajoasă, micuța Kari stătea în hol după ce îl culcase pe Michael. „Ei bine, tată, s-a terminat", a spus ea. „Lui Puff îi sosise vremea. Cred că am putea mânca acum gogoșile acelea." (Cumpărasem gogoși și lapte după ce ne întorsesem de la biserică, plănuind o gustare liniștită în familie.)

„Kari, poți să mănânci dacă vrei, dar eu nu sunt în stare. În seara asta nu pot să mănânc", i-am spus.

Deschizând ușa dormitorului, m-am întrebat dacă soția mea putea să dea ochii cu mine. Îmi spusese de multe ori în trecut: „Nu pretinde nimic. Așteaptă până sunt capabilă să-ți răspund."

M-am lăsat în genunchi lângă ea, atingându-i blând mâna, și am întrebat-o: „Cum te simți?"

„Mă simt mai bine. Știu că n-ai vrut să îl ucizi pe Puff", a spus ea.

Aș fi putut să-i răspund nervos, dar am spus doar: „Este în regulă. Înțeleg. Știi toate lucrurile acelea pe care le-am spus despre Puff? Îmi pare foarte rău că le-am spus. Poți să fii liniștită, n-am să mai glumesc

niciodată despre astfel de lucruri. Te-ai simți mai bine dacă de-acum înainte am ține-o pe pisica noastră Angel numai în casă?"

Din timp în timp, mai multe săptămâni, îi spuneam Normei: „Știi, chiar îmi pare rău că nu e Puff pe aici să îți sară în brațe." Ea își punea capul pe umărul meu și îmi spunea: „Mda, știu, și mie îmi pare rău." Din această dureroasă experiență am învățat cum să-mi alin soția mai mult decât învățasem în anii de existență fără probleme.

Lăsați-vă soția să vă învețe cum puteți să-i împliniți nevoile în timpul unei crize, atunci când este descurajată sau vlăguită.

Probabil cea mai importantă lecție pe care mi-a dat-o soția mea despre cum o pot alina a fost atunci când mi-a spus cu calm că nu se poate descurca cu problemele casei și ale copiilor în condițiile în care programul meu de lucru este atât de încărcat. *Venind la mine fără amenințări pentru a-mi explica dificultățile pe care le întâmpina*, ea a atins ceva din mine. Am fost gata să-i ofer alinare. Nu știu dacă mi-a trezit sentimentul de a o proteja sau dacă s-a întâmplat altceva, dar atunci când mi-a spus că nu mai poate suporta problemele care o apasă din cauza mea și că aproape se prăbușește, m-am simțit motivat să o eliberez de acea apăsare.

Am descoperit că o abordare neamenințătoare funcționează chiar și într-o relație tată-fiică. O studentă de la universitate a venit la cabinetul meu din cauza unei relații proaste cu tatăl ei. Din punct de vedere financiar, el fusese foarte generos, dar ea avea mai multă nevoie de iubirea și de blândețea lui decât de bani. Am încercat să vorbesc cu tatăl ei, explicându-i ce învățasem despre femei. „Alinați-o", i-am sugerat. „Fiți tandru și blând. Nu vă apucați să-i țineți prelegeri." Dar el nu a

priceput, deși era un avocat foarte talentat și inteligent, cu succes în cariera sa. (Am observat că prietenii mei avocați întâmpină dificultăți în a fi tandri și iubitori fără a ține prelegeri. În ei, este inoculată nevoia de a se exprima logic.)

„Am încercat să-mi iau viața săptămâna trecută", mi-a spus acea tânără femeie. „Nu mai pot suporta apăsarea emoțională în care trăiesc din cauza tatălui meu."

„Ai și alte opțiuni", i-am spus.

„Care?"

„Poți să-i răspunzi tatălui tău într-un fel despre care tu și cu mine știm că va aduce vindecare în viața ta."

„Nu pot să fac asta", a spus ea obosită.

„În regulă atunci, poți să-i dai un telefon tatălui tău și să-i spui: «Tată, te iubesc. Aș vrea să putem petrece mai mult timp împreună, dar simt că nu m-aș descurca dacă te-aș vedea acum. Nu mă pot descurca din punct de vedere emoțional cu felul în care mă tratezi — cu prelegerile tale, cu insensibilitatea și cu asprimea ta. Oricât de mult aș încerca, oricât de mult aș vrea să fiu puternică, nu mă pot descurca cu acest lucru acum!»"

Această fată avea calități și nevoi unice. Nimeni nu putea să-i spună că trebuie să fie puternică. Ea era ceea ce era. A-i spune să fie ce nu putea să fie era ca și cum i-ai spune soarelui: „Mâine să nu mai răsari." Aceasta era realitatea!

Din fericire, tatăl ei s-a simțit motivat să se schimbe, gândindu-se: *„Poate că eu sunt un om insensibil. Propria mea fiică nu poate suporta prezența mea. Nu poate suporta nici măcar să-mi dea un telefon."*

> Mulți bărbați nu își dau seama că o iubire tandră, ce se exprimă prin mângâieri și prin ascultarea cu atenție este uneori singurul lucru de care are

nevoie o femeie. Este vorba doar de o îmbrățișare ce aduce alinare și o propoziție precum: „Înțeleg. Te simți rănită, nu-i așa? Te simți foarte apăsată, nu-i așa?" A o asculta ce spune fără a face comentarii critice și fără a-i oferi soluții rapide este lucrul cel mai important.

Dați-i un umăr pe care să se sprijine, nu vorbe

Scopul dvs. ar trebui să fie acela de a deveni un soț blând, iubitor și tandru, care nu ține prelegeri. Prelegerile ținute în momentele de tensiune nu fac decât să creeze și mai multă tensiune. Acest lucru a reprezentat o concepție nouă pentru mine, pentru că nu am avut atâta noroc încât să am un tată care să știe să fie tandru cu soția lui. Nu mi-am dat seama de nevoia de tandrețe a soției mele până acum câțiva ani. Nimeni nu mi-a spus vreodată că nevoia cea mai mare a unei femei este tandrețea și un soț care o ascultă, fără a-i ține prelegeri; și chiar dacă mi-ar fi spus cineva despre aceste lucruri, nu cred că aș fi înțeles. (Totuși, ar fi trebuit să fiu în stare să-mi imaginez toate acestea, pentru că atunci când sunt la pământ, și mie îmi place ca oamenii să fie blânzi și să mă aline.)

Nu voi uita niciodată ceea ce mi-a spus o femeie: „Ce bine ar fi dacă soțul meu nu ar face altceva decât să mă ia în brațe și să mă țină așa, fără a-mi ține prelegeri atunci când sunt tristă!" Dar prelegerea nr. 734 a soțului va începe când el îi va spune că dacă ea va lua o aspirină, se va simți mai bine... dacă ar fi mai organizată... dacă nu s-ar opune atât de mult... dacă i-ar disciplina pe copii mai bine...

„I-ai vorbit despre nevoile tale?", am întrebat-o.

„Glumiți? M-aș simți jenată", a râs ea. „Bineînțeles că glumiți."

„Nu glumesc. Probabil că nu știe ce să facă. Nu știe că ai nevoie să fii ținută în brațe, nu de prelegeri. De ce nu îi spui cum stau lucrurile într-o conversație calmă, într-una din zile?"

„Înțeleg ce spuneți. De multe ori, când sunt prăbușită, când plâng și sunt foarte supărată, el întreabă: «Ce vrei să fac?» Eu mă răstesc atunci și spun: «Dacă ți-aș spune ce să faci, care ar mai fi rostul?»"

Ca soț, recomand să vă întrebați soția când și cum trebuie să o sprijiniți atunci când are nevoie să fie alinată. Întrebați-o ce împrejurări o împing să caute brațul și atingerile dvs. blânde. Dvs. nu aveți de unde să le știți pe toate de unul singur. Nu putem percepe sentimentele profunde ale altor oameni. Trebuie ca ele să fie scoase la lumină, iar apoi *aplicați, aplicați, aplicați* modalitățile de a împlini nevoile soției dvs.

Prima oară când am încercat să schiez, m-am lăsat tras de un cablu până în vârful unui delușor. Dealul arăta mult mai înalt din vârf decât de jos.

M-am gândit: *„Sub nici o formă nu am să pot schia pe acest deal."* Așa că m-am lăsat în jos pe partea din spate a schiurilor și mi-am dat drumul la vale.

Chiar dacă, în loc să schiați, la început vă veți lăsa în jos și doar veți „aluneca" printre capacitățile expuse în acest capitol, amintiți-vă că în cele din urmă veți fi în stare „să vă țineți pe picioare". Această carte nu este cu siguranță un manual complet despre căsnicie, dar reprezintă un început. Credeți-mă, dacă practicați ceea ce este scris aici, dvs. și soția dvs. veți avea parte de o căsnicie plină de iubire.

Când am început să deprind pentru prima oară arta de a-mi alina soția, a fost o experiență în care mi-am folosit și ultimul gram de autocontrol pe care-l aveam. Dar fiind încurajat de noua mea forță, am devenit un om mai puternic. Vreau să vă puneți în situația mea. Cum ați fi reacționat?

Am cumpărat o barcă cu 400 de dolari, nu prea arătoasă, pentru că voiam să petrec mai mult timp împreună cu familia mea. În seara aceea, am decis împreună cu fiul meu să facem o scurtă excursie cu ea pe lacul care se găsea la doar cinci minute de mers de casa noastră, doar ca să vedem cum merge. Din cauza lipsei mele de experiență ca navigator, vântul a împins barca înapoi, pe bancul de nisip de unde plecasem. Când am încercat să o îndrept din nou spre larg, eram ud și frustrat. După 10 minute iritante, în timp ce încercam să mânuiesc toate lucrurile acelea enervante, barca a început să înainteze cu mai mult de 10 kilometri pe oră. Ceva era în mod evident greșit. Mă depărtasem destul de mult de mal când mi-am dat seama că era mai bine să mă întorc, pentru că era posibil ca motorul să se blocheze.

Apoi Greg a strigat: „Tată, se scufundă barca." Am privit în spate și am văzut că în barcă apa era de vreo 15 centimetri. Fostul proprietar scosese dopul ultima oară când plouase, dar uitase să-mi spună. Fundul bărcii fiind plin de apă, nu am găsit gaura ca să pun dopul la loc. Noroc că nu ne-am scufundat. Am dus barca la loc pe rulotă, hotărât ca a doua zi de dimineață să o aduc înapoi. Eram oricum puțin jenat de faptul că parcasem în fața casei un lucru atât de puțin arătos.

Un vânzător de bărci mi-a spus că m-ar costa 150 de dolari ca să repar motorul, așa că am returnat-o fostului proprietar care îmi promisese că pot să-mi primesc banii înapoi dacă nu-mi place.

La plecarea mea de acasă, în acea dimineață devreme, am fost de acord să mă întorc până la ora 11, pentru ca Norma să poată merge la cumpărături. Recuperarea banilor a durat mai mult decât plănuisem și am ajuns acasă cu o întârziere de o oră și jumătate. În acest timp, Norma hotărâse să meargă cu mașina noastră cea mare la magazin. Încercând să o întoarcă pe aleea din fața casei, s-a întâmplat să o apropie prea mult de casă, astfel că a lovit o porțiune a acoperișului. Când bucata din acoperiș a căzut, a lovit puternic partea din față a mașinii.

Când am intrat pe alee la ora 12.30, am văzut o parte din acoperiș căzută pe alee, lângă mașina lovită. Am râs tare, mai mult cu disperare decât cu umor.

Am vrut să-i spun soției mele: „Oh, nu, asta înseamnă o reparație care costă 500 de dolari. Unde ți-ai luat carnetul de conducere, la un atelier de reparații cu preț redus?" Furios, am vrut să-i țin o predică, iar apoi să mă fac că o ignor o vreme.

Brusc, mi-am dat seama ce trebuia să fac. Mi-am spus: „Ține-ți gura închisă și ia-o în brațe. Nu face altceva decât s-o ții în brațe. Nu spune nimic, da?"

Totuși, natura mea umană îmi spunea: „Ține-i o cuvântare. Lasă-ți mânia să se reverse. Exprim-o!"

În final, mintea a fost cea care a triumfat. Am luat-o în brațe și i-am spus cu blândețe: „Probabil că te simți groaznic, nu-i așa?", deși în mine încă se mai dădeau lupte. Am intrat în casă și ne-am așezat pe canapea. Am lăsat-o să vorbească despre sentimentele pe care le avea.

Am ținut-o în brațe, iar după două minute m-am simțit mai bine, pentru că din mine începea să se reverse tandrețe. Curând, îmi revenisem, iar ea s-a simțit încurajată. După câteva minute, a sosit un prieten tâmplar, care pornise spre noi imediat ce a auzit de accident. În două ore, acoperișul era reparat și vopsit.

M-am simțit bine că nu m-am înfuriat imediat. Nu mi-am ofensat soția, nu am strigat la copii și nu am umbrit cu nimic frumusețea relației noastre. Aș fi putut să mă reîntorc la vechile mele scuze: „Știi că nu mă pot stăpâni să izbucnesc." În schimb, am obținut una dintre acele victorii care te încurajează.

Nou descoperita mea sensibilitate a fost testată în mai multe ocazii. Odată, într-o excursie la pescuit, aproape că am încurcat-o rău. În mod normal, uit cu totul de familia mea și de restul lumii când sunt în apropierea unui râu, total „absorbit" de euforia pescuitului: mirosul din aer, tensiunea din momentul în care peștele mușcă momeala, sunetul apei... Hopa! Să ne întoarcem la povestire.

Când mi-am oprit mica mașină lângă un râu, inima a început să-mi bată cu putere. Abia așteptam să îmi montez lanseta. Mai întâi, am montat lansetele copiilor și le-am spus: „Uitați cum stă treaba, dacă vi se încurcă firul, vă descurcați." (De obicei, mă simt frustrat când încerc să pescuiesc și ei strigă: „Tată, nu mai pot să scot lanseta." Vreau să-mi dedic toată energia doar pescuitului.)

Găsisem locul perfect: o adâncitură a râului, în spatele unui bolovan mare.

Am prins primul păstrăv! Aproape îl scosesem, când Greg a venit alergând. Eram aproape sigur că o să sară în râu și o să sperie peștii. Eram deja supărat și furios de această întrerupere, când el a spus: „Tată! Kari și-a rupt piciorul!"

Kari și-a rupt piciorul? Ce moment și-a găsit să-și rupă piciorul! Nu puteam să cred că mi-a făcut așa ceva. Mi-era greu să plec, dar i-am dat lanseta lui Greg și i-am spus: „Să nu o rupi. Să nu agăți cârligul. Doar

ne-o în poziția asta." Am alergat spre Kari, evitând să ec prin râu. Nu voiam totuși să sperii peștii.

În josul râului, Kari plângea: „Tată, cred că mi-am upt piciorul."

Când m-am uitat cu atenție, mi-am dat seama că era bar umflat.

„Nu-l atinge", i-am spus. „Nu e rupt, e doar umflat. une-ți piciorul în apă rece câteva minute, ca să nu se mfle."

Mă simt foarte jenat să relatez restul povestirii, dar oate că veți putea învăța ceva din insensibilitatea mea. Am alergat înapoi la adâncitura din râu și am mai prins âțiva păstrăvi până să mă întorc din nou la Kari, care plângea: „Tată, apa e rece."

Cu oarece duritate, am pus-o să meargă, dar nu putea. Când am încercat să o ridic pe bancă și nu am putut, ea a început din nou să plângă. „Tată, ești prea dur cu mine. Nu poți fi ceva mai *blând*?"

Ceva mi-a luminat mintea când ea a rostit acest cuvânt. Mi-am amintit de câte ori soția mea și alte femei îmi spuseseră: „Avem nevoie de tandrețe și de blândețe, nu de asprime. Nu avem nevoie de prelegeri." Iar eu nu am putut să fiu blând cu fiica mea de 12 ani. Deja începusem să-i țin o prelegere, pentru că simțeam că îmi stricase ziua. „De ce nu te uiți pe unde calci?", am întrebat-o.

Dar ce era oare mai important? Acei păstrăvi sau neprețuita mea fiică? Mi-e greu să recunosc, dar atunci acei păstrăvi au fost mai importanți pentru mine. Mă lăsasem în voia pescuitului, iar dorințele mele o puseseră pe unica mea fiică în pericol. Greșisem și trebuia să-mi fi dat seama mai bine!

Când mi-am venit în fire, mi-am lăsat capul în jos și am spus: „Kari, am greșit mult fiind atât de aspru cu tine. Cu adevărat îmi pare rău. Mă ierți?"

„Da, tată, te iert."

„Kari, tu ești mai importantă pentru mine decât toți peștii și vreau să știi acest lucru. Am fost atât, atât de prins de activitatea de astăzi încât ți-am rănit sentimentele, nu-i așa?"

Ne-am ținut în brațe un timp, apoi ea m-a privit în ochi și m-a întrebat cu blândețe: „Tată, te-ai dat cu deodorant astăzi?"

Ajutați-vă soția să depășească deprimarea

Atât bărbații, cât și femeile au parte de stres în fiecare zi. Unele zile sunt mai rele decât altele — ca ziua în care l-am călcat pe Puff. Psihologii spun că experiențele stresante și furia prelungită ne afectează mintea, emoțiile și trupul. Cantitatea de stres pe care o resimțim în fiecare dintre aceste zone este cea care poate face diferența între fericire și deprimare. S-a dovedit că atunci când în una dintre aceste zone se întâmplă un lucru pozitiv, el va avea efecte benefice asupra tuturor celorlalte zone.

Dacă soțul este tandru cu soția, de exemplu, îi ridică moralul și, prin urmare, o ajută și în ceea ce privește alte aspecte ale vieții.

După cum spune dr. Jerry Day, un psiholog de la clinica din Tucson, Arizona, dacă o soție prezintă cel puțin patru dintre următoarele simptome, ea poate fi diagnosticată ca deprimată. Ca soț, trebuie să cunoașteți aceste semne pentru a putea să vă alinați mai eficient soția. Să nu uităm că unul dintre elementele

majore care distrug orice relație sunt sentimentele rănite și furia ținute în interior.

Simptomele generale ale deprimării

1. Tristețe
2. Deznădejde
3. Lipsa umorului
4. Trezirea din somn prea repede
5. Trezirea foarte de dimineață
6. Insomnia
7. Sentimentul de mai bine pe măsură ce se scurge ziua
8. Pierderea interesului sexual
9. Pierderea apetitului și pierderea în greutate
10. Creșterea excesivă a apetitului și a greutății
11. Vagi dureri fizice
12. Sentimentul unei pierderi personale (moartea unei rude apropiate, pierderea slujbei etc.)
13. Slabă concentrare și memorie
14. Suspine profunde sau oftaturi

Dacă detectați aceste simptome la soția dvs., trebuie să o mângâiați, mai întâi prin cuvinte precum: „Draga mea, nu sunt sigur dacă știu ce simți, dar vreau să știu. Și vreau să te ajut să treci peste ceea ce te descurajează." Apoi folosiți informațiile de mai jos ca îndrumări pentru *a o ajuta* să iasă din starea de deprimare. Amintiți-vă, dacă soția dvs. este deprimată, e posibil sau nu ca și dvs. să fi contribuit la aceasta — dar este totdeauna responsabilitatea dvs. de a o ajuta.

1. Dacă soția dvs. are cel puțin patru dintre simptomele de mai înainte, îndemnați-o să-și facă un control fizic complet. Simptomele ei ar putea fi cauzate de o deficiență hormonală, de lipsa unei vitamine sau de o boală fizică.

2. Evitați să-i țineți prelegeri. Cearta o face doar să simtă că nu o înțelegeți. A-i trimite o felicitare sau o floare îi poate ridica moralul. Ajutați-vă copiii să facă ceva special pentru ea. De exemplu, puteți merge la magazin să cumpărați un sul de hârtie. Despăturiți-l și puneți-i pe copii să lipească pe el fotografii din reviste, care descriu lucrurile care vă plac la ea. Puneți-i să scrie cu creioane colorate cuvinte de afecțiune pe tot acest afiș. Apoi rulați-l și legați-l cu o panglică drăguță și prezentați-l în fața întregii familii. Gestul acesta o va emoționa și o *va ajuta* să depășească partea întunecată.

3. Ascultați cu „a treia ureche" ce spune soția dvs. Cu alte cuvinte, ascultați mesajul emoțional pe care îl transmite ea. Ce încearcă ea să spună? Puteți înțelege semnificația de dincolo de cuvinte? Încercați să spuneți ceva de genul: „Nu știu de ce ți s-a întâmplat tocmai ție acest lucru groaznic, dar văd că ești foarte supărată." Spunând aceste cuvinte, îi veți da timp să câștige puterea de a se face înțeleasă.

4. Ajutați-o să se simtă mai bine, „blocându-i" simptomele.

Dr. Day mi-a explicat această idee după cum urmează: Aflându-se pe scenă, actorii exagerează pentru a comunica un gând anume audienței. Deși ei simt că exagerează, publicul percepe comportamentul lor ca normal. Dr. Day crede că este important ca dvs. să exagerați problemele soției astfel încât ea să creadă cu adevărat că dvs. înțelegeți cât de rău se simte. Ea va percepe ceea ce spuneți ca fiind normal, chiar dacă dvs. veți simți că exagerați.

De exemplu, sugerați-i un proiect foarte dificil pentru ea. Ar putea fi ceva extenuant fizic, precum jogging-ul sau altceva care necesită un efort mental foarte mare.

Spuneți-i: „Poate că ar trebui să faci ceva serios ca să treci peste aceste lucruri." De multe ori, acest lucru aduce la realitate o persoană deprimată. Ea își revine, simțind că: „Lucrurile nu merg atât de rău."

Atunci când lucrurile par fără speranță, o persoană deprimată se simte ca și cum ar dormi toată ziua. Nimic nu poate fi mai rău. Ajută-ți soția să se trezească și să iasă din casă, chiar dacă trebuie să mergi la cumpărături cu ea. Atunci când e la pământ sau se simte tristă, soția mea are sentimentul că ar prefera să stea ascunsă sub o pătură, chiar dacă știe că se va simți mai bine dacă se ridică și merge la un curs de gimnastică sau se implică puternic într-o activitate.

5. O altă terapie pentru depresie este aceea de a-ți scrie gândurile. Se produce o anume „spălare a sufletului" atunci când, deprimați fiind, ne înregistrăm gândurile, spune dr. Day.

Cumpărați-i soției dvs. un carnet și îndemnați-o să scrie despre felul în care dvs. și alții îi rănesc sentimentele.

Chiar mai mult, încurajați-o să scrie despre beneficiile care vor apărea în viața ei ca rezultat al lucrurilor deprimante care s-au întâmplat. S-ar putea ca ea să se opună la început, spunând că nu vede nici un beneficiu. S-ar putea să fie nevoie să-i arătați că există cel puțin un avantaj în toate acestea înainte ca ea să înceapă să scrie. Cu cât descoperă mai multe beneficii, cu atât se va simți mai bine. Multe femei care duc acest exercițiu până la capăt îmi spun: „Lucrurile nu sunt chiar așa de rele." De fapt, acest lucru este atât de important, încât am scris o carte întreagă pentru a ajuta oamenii să găsească ceea ce este de valoare în momentele dificile. Volumul *Joy That Last* (*Bucuria care durează*) vă poate asista în a vă ajuta soția să găsească beneficiile

reale în necazuri și să câștige o nouă perspectivă asupra furiei, a îngrijorării, a fricii, a sentimentelor rănite și a sentimentului de vină.

Chiar și atunci când soția dvs. nu-și poate face timp să scrie despre sentimentele ei, o puteți ajuta să evite gândurile negativiste. Cu blândețe, îndepărtați-o de cele două cuvinte: „Măcar dacă..." Aceste două cuvinte, spunea un psihiatru, au menținut starea depresivă a unor oameni mai mult decât oricare altele. „Măcar dacă nu aș fi avut... măcar dacă aș fi... măcar dacă el ar fi..." Aceste două cuvinte pot întoarce pe dos o persoană, din punct de vedere emoțional, mental și fizic.

6. De-a lungul perioadelor stresante, îndemnați-vă soția să-și relaxeze mușchii. Eu practic în mod regulat acest exercițiu recomandat de dr. Day. Pot să depun personal mărturie că zece minute de utilizare a tehnicii de relaxare au făcut uneori cât patru ore de somn adânc. Relaxarea revigorează creativitatea și forța.

Permiteți-i mecanismului natural de relaxare a corpului să funcționeze: relaxați-vă stând într-un scaun sau pe pat, faceți câteva respirații profunde, încordați-vă fiecare mușchi al corpului atât timp cât vă puteți ține respirația și apoi expirați. Vizualizați-vă mușchii cum se relaxează, iar apoi nu mișcați nici un mușchi în următoarele 10 minute.

7. Faceți-o pe soția dvs. să-și ia angajamentul ferm că va începe și va continua un program de exerciții fizice energice. Norma a intrat într-un club de sănătate doar pentru a face exerciții fizice atunci când se simte descurajată. Exercițiile fizice ajută atât pe plan fizic, cât și emoțional. Cei ce lucrează cu oameni deprimați spun că ele reprezintă o terapie foarte importantă.

8. A fi înțelept înseamnă și a vă da seama când aveți nevoie de ajutor. Dacă soția dvs. este deprimată timp de trei săptămâni, trebuie să vă gândiți serios să chemați un consilier creștin pentru a aduce schimbarea grabnică în viața celei pe care o iubiți.

De ce să nu îi cereți ei să vă ajute să înțelegeți în ce constă și când are nevoie de alinare? Încurajați-o să aibă răbdare cu dvs. până când veți stăpâni iscusința de a o alina cu tandrețe.

Pentru reflecție personală

1. Este natural să fii un om care alină durerile și un om blând în timpul perioadelor de tensiune și de criză? (*Coloseni* 3, 8–14; 4, 6)

2. Înțelegeți nevoile soției dvs. în timpul unei perioade de criză? (*I Petru* 3, 7) Scrieți și răspunsul ei la această întrebare.

5

CUM SĂ IEȘI DIN CEA MAI ADÂNCĂ PRĂPASTIE A CĂSNICIEI

„Cu neputință este să nu vină smintelile, dar vai aceluia prin care ele vin!"

Luca 17, 1

Era ora 4 după-amiază în ziua de Sfântul Valentin, când mi-am amintit de meciul de baseball. M-am îndreptat către telefon să o sun pe Norma, soția mea de mai puțin de un an.

„Iubito, am uitat să-ți spun că am un meci de baseball în seara aceasta. Ar trebui să fim acolo la ora 19.00. Vin să te iau la 18.30."

O tăcere grea s-a lăsat la celălalt capăt al firului până când ea a răspuns: „Dar este ziua Sfântului Valentin!"

„Mda, știu, dar trebuie să fiu acolo în seara aceasta, pentru că am promis în fața echipei. Nu vreau să-i dezamăgesc."

„Dar am pregătit o cină specială cu lumânări și..."

„Nu poate aștepta până mâine?" Ea n-a mai răspuns, iar eu am continuat. (Ceea ce am spus în continuare a cauzat multă stricăciune în relația noastră. La fel ca mulți alți soți tineri, nu aveam nici cel mai vag indiciu despre cât de profund rănită va fi ea.) „Iubito, știi cât de important este ca soția să se supună bărbatului. Chiar trebuie să fiu acolo în seara aceasta și dacă avem de gând să pornim cu bune obiceiuri în căsnicia noastră,

acum e vremea să începem. Dacă eu voi fi conducătorul acestei familii, atunci eu trebuie să iau decizia."

Cuvântul „gheață" descrie perfect primirea pe care mi-a făcut-o atunci când m-am dus să o iau cu mașina. Era lesne de văzut că o jignisem grav, dar m-am gândit că ea trebuie să învețe să se supună uneori și că ar putea să înceapă de acum.

Expresia lipsită de viață a chipului ei a devenit din ce în ce mai evidentă pe măsură ce trecea timpul. Când ne-am întors acasă, după meci, am observat că masa era complet aranjată pentru o cină specială — lumânări, cele mai bune vase și șervețele frumoase. Ea nu a vorbit cu mine nici a doua zi, așa că am alergat la o florărie și am cumpărat tot felul de flori, pe care le-am pus în diferite locuri peste tot în casă. Acest lucru a mai încălzit-o puțin. Apoi i-am cumpărat o felicitare gigantică, în care era înfățișată o mână care putea fi întoarsă cu degetul mare arătând în jos sau în sus. „Cum este?", am întrebat-o. Ea mi-a răspuns că e cu degetul mare în sus. Nu i-am spus dacă are sau nu dreptate, dar m-am simțit prost pentru noaptea trecută. Și așa a început o întreagă istorie a ofenselor pe care i le-am adus și pe care n-am știut să le clarific.

Dacă cineva nu mi-ar fi împărtășit mai târziu secretul construirii unei relații lungi și apropiate, s-ar fi putut să ne fi alăturat și noi milioanelor de oameni care divorțează în fiecare an.

> Sfârșiți fiecare zi cu hotărârea de a o lua de la început — nici o ofensă să nu mai apară între voi doi.

Deseori, cuplurile mă întreabă: „Unde am greșit?", „De ce nu mai avem sentimente romantice unul față de celălalt?", „Cum de ne certăm atât de mult?", „De ce

evităm să ne atingem unul pe celălalt?" Aceste probleme nu trebuie atribuite în primul rând incompatibilității, problemelor sexuale, greutăților financiare sau altor chestiuni de suprafață. Ele sunt un rezultat direct al unor *ofense acumulate*. Dacă soțul și soția pot înțelege cum să mențină armonia, acționând imediat pentru a șterge orice nemulțumire dintre ei, atunci pot să se ridice deasupra unor astfel de probleme comune și să treacă de cea mai adâncă prăpastie a căsniciei — divorțul.

Cum de m-am coborât atât?

Când un bărbat își tratează soția cu nepăsare, de obicei ea se simte ofensată mult mai mult decât își dă el seama. Începe să se închidă față de el, iar în cazul în care el continuă să-i rănească sentimentele, ea se va separa de partener mental, emoțional și fizic. Cu alte cuvinte, ea nu mai dorește nici un contact, de nici un fel cu el. Ați observat cum soția dvs. se închide în ea după ce ați insultat-o? Ea nu numai că evită conversația, dar evită și să fie atinsă. *O soție nu îi va mai răspunde soțului ei atunci când el continuă să-i rănească sentimentele fără să „șteargă trecutul", adică fără să-i liniștească furia.*

Unii oameni își justifică reacțiile spunând: „Dar el/ea mi-a rănit sentimentele!" Nu există un astfel de lucru — rănirea sentimentelor, potrivit psihologului dr. Henry Brandt. El spune: „Haideți să numim «rănirea sentimentelor» ceea ce este de fapt — furie." Nu este corect ca soția dvs. să reacționeze cu furie, dar nu acesta este scopul cărții de față. Scopul nostru, ca soți, trebuie să fie acela de a ne schimba comportamentul astfel încât soțiile să nu reacționeze cu furie.

Pentru a înțelege de ce soțiile „se închid în sine" în mod natural atunci când le ofensăm, imaginați-vă că sunteți mândru de o nouă mașină. Când ieșiți pentru prima oară cu acest exemplar pe aleea din fața casei, fiecare parte din dvs. spune: „O iubesc." Vă place mirosul ei, ceea ce simțiți la atingere, felul cum arată. Pentru că o iubiți, o lustruiți până strălucește. Îi dedicați un timp special și aveți grijă de ea. Însă după o lună, motorul începe să facă un zgomot neplăcut, sau curge uleiul, sau vopseaua e zgâriată în două-trei locuri, sau ștergătoarele vă lasă chiar în mijlocul unei furtuni — și atunci începeți să deveniți iritat de „nenorocirea" pe care ați cumpărat-o. Curând, aveți 70 de motive ca să scăpați de ea. Atât timp cât ea v-a tratat corect, v-a plăcut. Dar imediat ce începe să dea rateuri, ați dori să nu o fi cumpărat vreodată și curând nu mai vreți nici măcar să vă aflați în preajma ei.

Același lucru se întâmplă și cu o slujbă. Nu ați plecat vreodată de la un serviciu pentru că nu v-ați înțeles cu șeful sau pentru că nu v-au plăcut condițiile de muncă? Îmi amintesc cât de mult mi-a plăcut o slujbă până în momentul în care șeful meu m-a ofensat profund. În acel moment, mintea mea a devenit o rețea încurcată de motive pentru a pleca. Deși știam ce se întâmplă, în interiorul meu parcă nu-mi puteam controla emoțiile. Ele s-au schimbat, iar eu nu am mai fost la fel de dedicat muncii mele. În cele din urmă, nu am mai vrut să merg la serviciu sau să mai am de-a face cu acea slujbă.

Atunci când suntem ofensați, tindem să ne urmăm pornirile naturale. Mental, suntem în stare de alertă față de defectele celui ce ne jignește. Din punct de vedere emoțional, ne simțim straniu. Fizic, evităm persoana respectivă. Iar spiritual, ne închidem față de acea persoană (*Pilde* 15, 13).

Am văzut-o pe soția mea trecând prin acest proces de multe ori. Atunci, în acea seară de Sfântul Valentin, când am jucat baseball în loc să mă duc acasă să luăm o cină romantică, luminată de lumânări, ea a fost atât de furioasă, încât nu a vrut să-mi vorbească. Nu voia să mă atingă sau să o ating. Ați pus vreodată mâna pe umerii soției după ce ați înfuriat-o și ați făcut-o să se simtă tensionată? Poate că ați criticat-o pentru ceea ce s-a întâmplat. Dar trebuie să vă acceptați responsabilitatea pentru răceala pe care o arată și să spuneți: „Înțeleg cum te simți și nu te învinovățesc pentru că nu mă vrei lângă tine acum. Ceea ce am spus este greșit și îmi cer iertare." Dacă soția dvs. nu vrea să o atingeți, dacă a pierdut ceva din acea „sclipire" romantică pe care o avea față de dvs. sau dacă urzește planuri cum să scape de dvs., fie și pentru perioade scurte de timp, *puteți fi sigur că ați ofensat-o și că probabil ați făcut-o „să se închidă" în sine*. (În cartea mea *The Key to Child's Heart* [*Cheia spre inima copilului*], vorbesc în detaliu despre acele lucruri care fac ca o persoană să se „închidă" în sine și despre diferitele modalități de a o face să se „redeschidă".)

În drum către o petrecere, într-o seară, mi s-a întâmplat un lucru nu foarte amuzant. Norma m-a anunțat că plănuia să-i joace un renghi președintelui companiei, o glumă care pe mine m-ar fi pus în încurcătură. Nu-mi venea să cred că s-a gândit la un astfel de lucru și am spus: „Norma, nu poți să faci asta. Eu nu merg dacă plănuiești cu adevărat să faci acest lucru."

Am oprit mașina și am strigat cu asprime și cu iritare: „M-aș simți mult prea jenat ca să mai merg acolo."

Ea a chicotit lângă mine puțin și a fost de acord că nu era foarte serioasă, dar iritarea mea persistentă a fost prea mult pentru ea (*Pilde* 15–4). Pentru că m-am purtat atât de exagerat, a început să plângă. Dându-mi

seama că am greșit, am încercat să îndrept lucrurile. Cu cât vorbeam mai mult, cu atât situația se înrăutățea. În timpul petrecerii, ori de câte ori mă uitam la ea, privea în altă parte. Se gândea la toate motivele pentru care soțul ei nu mai era acea „partidă bună" care fusese. Mi-au trebuit destul de multe zile ca să restabilesc armonia.

Ce trebuie să facă un bărbat pentru a șterge ofensele aduse soției lui? Cum poate menține armonia dintre ei?

> Armonia poate fi definită ca absența ofenselor nerezolvate dintre voi doi.

Când există o armonie și o afecțiune reală între dvs. și soția dvs., amândoi veți dori să vă relaxați și să vă petreceți timpul împreună. Soția dvs. va fi mai agreabilă. Se va simți atrasă de dvs. emoțional și fizic. Dar atunci când ați ofensat-o, ea probabil vi *se va opune* și *se va certa* cu dvs.

Soțiile sunt deseori acuzate că sunt încăpățânate și nesupuse, când, în realitate, ele nu fac altceva decât să răspundă abuzurilor nechibzuite ale soțului. Ele sunt uneori acuzate că și-au distrus căsnicia pentru că și-au pierdut afecțiunea sau iubirea plină de romantism pentru soțul lor. Bineînțeles, soții își dau rareori seama că felul lor insensibil de a se comporta este cel ce dă pe ușă afară afecțiunea.

Nu are nici un sens să lipsești o plantă de elementele de care are nevoie (aer, apă, pământ etc.), iar apoi să arunci vina pe ea că nu se dezvoltă. Totuși, mulți bărbați au pus pe soțiile lor eticheta „frigidă" pentru că ele nu voiau să fie atinse sau să facă sex. Dar soțiile mi-au spus deseori că atunci când o femeie are parte de un tratament rău, ea se simte ca o prostituată în timpul relațiilor fizice cu soțul. Sexul nu se petrece doar la

nivel fizic — el implică fiecare parte din noi. O femeie trebuie mai întâi să știe că este prețuită ca persoană și să fie în armonie cu soțul ei înainte de a se dărui, liberă, prin intermediul relațiilor sexuale. Ea trebuie să aibă parte de o dragoste romantică înainte de a se implica *cu totul* într-o relație sexuală în cadrul căsniciei. Fără armonie, relațiile sexuale dintre soț și soție se vor deteriora cu certitudine.

Ați avut parte vreodată de acea încercare inutilă de a ajunge pe cale mentală, emoțională și fizică la sufletul unei femei, după ce ați ofensat-o?

Mark a încercat să ajungă la sufletul soției care-l părăsise, Laurie, dar ea nu mai dorea nimic de la el. El i-a tot spus: „Îmi lipsești foarte mult. Vreau să fiu lângă tine. Te iubesc." Dar ea era *închisă* față de el din punct de vedere emoțional. „Nu vezi cum rănești sentimentele fiicei noastre?" spunea el. „Nu te gândești ce reputație o să avem stând separați?" A încercat să facă apel la ea din punct de vedere mental, dar ea nu l-a ascultat. El mersese prea departe — o ofensase de prea multe ori și prea grav —, astfel încât spiritul soției lui îl izgonise din viața ei.

L-am întrebat: „Ești dispus să renunți la ideea de a o înduioșa pe Laurie în această perioadă, să renunți să te mai întrebi dacă ea va mai avea vreodată sentimente pentru tine, să renunți la încercarea de a o influența rațional? Te vei concentra asupra ștergerii ofenselor din trecut?

Dacă accepți sfatul meu și restabilești armonia cu Laurie, ea se va deschide iarăși din punct de vedere mental către tine. Va nutri din nou o dragoste romantică pentru tine. În cele din urmă, va dori să fie lângă tine din nou.

Aceasta este realitatea vieții", i-am spus lui Mark. „În cazul în care o femeie s-a îndrăgostit de un alt bărbat sau a fost *foarte rău* tratată, îți va lua mult timp să o recâștigi."

Un bărbat devine deseori dezgustat atunci când soția lui nu mai strălucește de romantism, fără să-și dea seama că el a ucis acea strălucire rănindu-i în diferite feluri sentimentele.

Ce pași trebuie să facă un bărbat pentru a reclădi o relație armonioasă cu soția lui?

Cinci feluri de a seca furia soției dvs. și de a câștiga o relație de durată și plină de iubire

1. *Străduiți-vă să înțelegeți în ce fel ați rănit sentimentele soției dvs. sau ați ofensat-o.* Pentru a evita să răniți sentimentele partenerei, am inclus o listă cu modurile în care un soț își ofensează de obicei soția. (Lista este la pagina 113.) În trecut, probabil că nu v-ați dat seama cât de profund au rănit-o acțiunile dvs.

Povestea lui Ken și a soției sale, Sharon, este un bun exemplu pentru felul în care insensibilitatea unui bărbat dăunează unei căsnicii. După opt ani de căsnicie și trei copii, silueta de minionă a lui Sharon începuse să se rotunjească. Deoarece Ken nu putea înțelege de ce ea nu și-a recâștigat talia subțire după nașterea celui de-al treilea copil, găsea tot felul de modalități „creative" de a puncta kilogramele în plus ale soției sale. El a încercat să o facă să piardă din greutate ținându-i prelegeri, pretinzându-i vehement și mituind-o pentru acest lucru. Chiar a amenințat-o că amână concediul până ce ea va

pierde din greutate. Dar nimic n-a funcționat. Ea părea lipsită de puterea de a se supune.

Atitudinea aspră, continuu critică a lui Ken a rănit-o pe Sharon, care a început să se închidă față de el. L-a izgonit emoțional din viața ei și i s-a opus când a vrut să facă sex, scuzându-se că are dureri de cap sau că e obosită. Împunsăturile lui ocazionale: „Îți dai seama că ai mâncat două deserturi la cina de ieri?" și personalitatea lui arogantă au exercitat o presiune continuă asupra ei, făcând-o mai nervoasă și sporindu-i dorința de a mânca. Ken habar n-avea ce îi făcea. Nu putea să o înțeleagă deloc. „Dacă vrei să pierzi din greutate, trebuie să te decizi să faci acest lucru!" spunea el.

Poate pentru că Sharon era prea puțin interesată să fie plăcută de Ken, îl pedepsea în mod subconștient, rămânând cu kilogramele în plus. Numai din întâmplare Ken a făcut un lucru care în cele din urmă a motivat-o pe Sharon să slăbească. A sunat-o dintr-o călătorie de afaceri la mare distanță și i-a spus: „Iubito, stând departe de tine și de copii în aceste zile, am avut mult timp să mă gândesc. Știu că niciodată nu am fost în stare să văd acest lucru înainte, dar am fost acuzator și v-am jignit pe fiecare dintre voi. De fapt, acum îmi dau seama că *eu* eram cel lipsit de control. În multe feluri, atitudinea mea cârcotașă este mai rea decât tot ce mi-ați făcut voi mie.

Ceea ce am de gând este să încetez să te mai bat la cap cu slăbitul și să-mi petrec restul vieții concentrându-mă asupra modului în care pot face să fiu un prieten și un soț mai bun. Vreau să mă concentrez pentru a afla cum să te iubesc pentru ceea ce ești, nu să te critic pentru că nu te potrivești standardelor mele. Vreau să știi că ești liberă față de pretențiile mele de a te schimba și că te iubesc așa cum ești."

După câteva momente de uluire, Sharon a răspuns: „Știi, de fiecare dată când îmi cereai să slăbesc, atitudinea ta mă făcea să vreau să alerg la frigider și să mănânc tot ce se afla acolo! N-am avut niciodată dorința de a mă face plăcută ție sub acest aspect. Dar acum, că spui că sunt liberă să fac orice vreau și simt că vorbești serios, am o mare dorință de a slăbi!" — lucru pe care l-a și făcut, slăbind 35 de kilograme în următoarele câteva luni.

Când Ken a început să recunoască faptul că critica o făcea pe soția lui să sufere, el a pornit pe calea restaurării relației lor.

2. *Admiteți faptul că ați participat la șubrezirea căsniciei dvs.* Bărbați, ceea ce veți citi acum s-ar putea să fie foarte dificil de crezut sau de acceptat. Vreau doar să aveți în minte faptul că toată această carte vă are în obiectiv pe *dvs.* Ea nu se adresează femeilor și nu se aplică în mod special la ceea ce trebuie ele să facă pentru a restaura sau a reconstrui o relație. Steve Scott și cu mine ne-am făcut timp să scriem o carte întreagă pentru ele, *Cum să-ți înțelegi soțul. La bine și la greu**, pentru a arăta în ce fel atitudinile și acțiunile lor pot servi la întărirea sau slăbirea căsniciei.

Dar să ne întoarcem la punctul crucial care trebuie luat în considerare: *Când căsnicia dvs. este mereu tensionată, plină de ceartă și se află pe marginea prăpastiei, dvs. ați participat la slăbirea ei.*

Când am auzit pentru prima oară ceea ce tocmai ați citit, m-am opus, am luptat și am argumentat împotriva întregii idei cel puțin o lună. Vreau ca dvs. să trăiți acele emoții care vă sunt naturale pe măsură ce citiți ceea ce este scris în pasajul evidențiat de mai jos. Dacă

* Apărută la editura Curtea Veche, 2002. (*N. red.*)

reacționați puternic, înțeleg motivul. În ciuda opoziției mele inițiale, am realizat în cele din urmă că există mai mult adevăr în aceste cuvinte decât voiam să admit! S-ar putea să reacționați la fel ca mine și să petreceți multe ore încercând să vă opuneți. Dar să înfruntăm împreună aceste cuvinte:

> DACĂ UN CUPLU ESTE CĂSĂTORIT DE MAI BINE DE CINCI ANI, IAR LIPSA DE ARMONIE PERSISTĂ ÎN CĂSNICIE, ACEASTĂ SITUAȚIE TREBUIE PUSĂ DE OBICEI PE SEAMA FAPTULUI CĂ SOȚUL NU ÎNȚELEGE ȘI NU PUNE ÎN PRACTICĂ IUBIREA VERITABILĂ.

Nu sugerez că soțul este singurul responsabil pentru lipsa de armonie din căsnicie. Conflictele de zi cu zi pot apărea din cauza oboselii fizice a soției, a problemelor ei de sănătate sau a programului supraîncărcat. În oricare dintre zile, ea s-ar putea să-i răspundă în mod negativist soțului din cauza durerilor de cap, a unei convorbiri telefonice cu tatăl ei sau a nenumăratelor supărări temporare. Fără îndoială, nu pe soț cade vina pentru aceste probleme ocazionale.

Se poate întâmpla să vă fi căsătorit cu o femeie care crede că tatăl sau mama ei o urăsc, o resping sau că ei niciodată nu au „binecuvântat-o." (Pentru a pătrunde sensul puternicului concept de „binecuvântare", vezi cartea mea scrisă împreună cu John Trent, *The Blessing* (*Binecuvântarea*), în care se vorbește despre avantajul extraordinar de a fi crescut cu iubire de către părinți, cu responsabilitate și cu „binecuvântarea" lor, și despre incredibila vătămare adusă atunci când acestea lipsesc din viață.) Dacă soția dvs. nu primește binecuvântarea

părintească, veți trăi cu o femeie care tinde să fie critică, acuzatoare și cu care e dificil de conviețuit.

În astfel de situații, nu pot spune, bineînțeles, că lipsa zilnică de armonie este în întregime vina soțului. Dar pot spune, biblic vorbind, că încă sunteți responsabil de lipsa de armonie din căminul dvs. Sună confuz aceste lucruri?

Scriptura ne învață că soțul este însărcinat cu responsabilitatea de a veghea la bunăstarea soției și a copiilor. De fapt, în *Efeseni* 5, 23, se spune că el își va iubi soția așa cum Cristos și-a iubit Biserica și S-a sacrificat pe Sine astfel încât ceilalți să poată trăi. După cinci ani de căsnicie, dacă un soț a eșuat în a-și înțelege sau în a soluționa cauzele majore ale lipsei de armonie, el fie nu înțelege ce este iubirea veritabilă, fie a ales să ignore porunca lui Dumnezeu de a-și păstori cu înțelepciune familia.

Ținând odată o conferință, un bărbat a reacționat cu violență la această concepție, spunând: „Când o soție întrece măsura, trebuie să dai cu ea de perete!"

„Dați-l afară!", a țipat o femeie.

Reacția lui m-a șocat la început, dar mai târziu am descoperit că el și soția lui se găseau într-o „prăpastie a căsniciei". El încerca să-și înspăimânte și să-și convingă soția că toate problemele din căsnicia lor se datorau greșelilor ei, iar dacă ar fi acceptat vreo parte din ceea ce spuneam eu, el și-ar fi distrus strategia de argumentare — și ar fi fost forțat să se confrunte cu durerea pe care i-a cauzat-o soției și cu vina pe care a căutat atât de mult să o reprime.

Cunosc cel puțin trei tipuri de bărbați care se opun cu vigoare acceptării concepției pe care v-o împărtășesc aici:

Un bărbat care este amărât pentru că soția l-a părăsit. El ar trebui să admită că eșecul căsniciei i se datorează lui cel puțin parțial, dar a-i cere acest lucru este prea mult pentru el.

Un bărbat care are rude sau prieteni apropiați ale căror neveste au divorțat de ei. „Nu se poate să fi fost vina fratelui meu. N-ai întâlnit-o niciodată pe groaznica lui soție." (Nu uitați, totuși, că cele mai multe lucruri pe care le știți despre „groaznica soție" le-ați aflat de la fratele dvs. Poate că este un frate nemaipomenit, dar un soț insensibil.)

Un bărbat care are o aventură. Este prea greu pentru el să se învinovățească de frigiditatea sau de cicăleala soției. Sentimentul lui este că ea este cea care l-a împins în brațele altei femei și pune pe seama ei propria-i greșeală și insensibilitate.

Am încercat în van să găsesc o excepție de la acest concept, punând întrebarea: „Cum poate să fie adevărat, când...?" De exemplu, am cercetat două „excepții" despre care am auzit recent.

„Cum poate să fie adevărat, când este atât de greu să ajungi la o înțelegere cu vecina de peste stradă? Nici un bărbat nu ar putea trăi cu atitudinea ei negativistă zi după zi!" sau: „Cum puteți să-l învinuiți pe John că flirtează cu alte femei când soția lui, Jane, nu îi răspunde din punct de vedere sexual?" Curând am descoperit că nu pot invalida concepția mea din cauza acestor două obiecții. Una dintre ele se folosește de o situație ipotetică, iar cea de-a doua este un exemplu provenit dintr-o sursă indirectă.

Aceste două „excepții" nu funcționează din cauză că faptele importante nu sunt menționate. Care a fost elementul care a dezvoltat acea atitudine negativistă a vecinei? S-ar putea să fie vorba de tatăl sau de soțul ei ori de alte cauze. În orice caz, soțul are responsabilitatea, despre care se vorbește și în Biblie, de a descoperi care sunt aceste cauze (chiar dacă una dintre ele este

chiar el) și să înceapă să facă pașii necesari pentru a rezolva problema.

Situațiile ipotetice lasă la o parte contextul problemei. Scuzând comportamentul lui Jim de a flirta cu alte femei pe motiv că soția lui este frigidă, se ignoră faptul că s-ar putea ca Jim să fi fost cel care a făcut-o să se închidă în ea, ceea ce putea să conducă la problemele ei sexuale. Nu numai atât, dar comportamentul aberant al altora nu ne dă permisiunea de a fi noi înșine irresponsabili.

Oare această concepție nu este părtinitoare?

Într-o dimineață, am știut din expresia feței Normei că am ofensat-o. Imediat am spus: „Înțeleg că ceea ce am spus a fost prea dur și n-ar fi trebuit să spun aceste lucruri. Vreau să te rog să mă ierți."

„În regulă, te iert", a spus ea.

M-am gândit atunci în sinea mea: *Știi, parcă totul este părtinitor aici. Se pare că presiunea de a acționa corect se exercită doar asupra mea. Dar ea?*

Așa că am spus: „Hei, cum de totdeauna eu sunt cel care trebuie să ceară iertare când face ceva greșit? Tu de ce nu-ți ceri iertare? Parcă nu prea e drept, nu-i așa?"

Atunci ea s-a uitat la mine și a spus: „Aș fi fericită să admit că am greșit și să îmi cer iertare *dacă* te-aș fi ofensat cu ceva."

„Ei bine, asta e prea mult! Ce afirmație arogantă. Ce egoism să spui așa ceva", am spus. „Există o mulțime de lucruri pe care le-ai făcut și m-ai ofensat. Nu pot să-mi amintesc când a fost ultima oară când ai recunoscut că ai greșit și mi-ai cerut iertare."

„Bine, spune-mi câteva dintre situațiile în care te-am ofensat", mi-a cerut ea.

„Dă-mi un minut de gândire și o să-ți spun o mulțime", i-am spus.

„Bine, spune-mi", mi-a cerut ea din nou.

„Lasă-mă un minut și o să-ți spun", am spus, trăgând de timp.

M-am gândit și m-am tot gândit și nu am putut da nici un exemplu. Mi-am spus mie însumi: *Nu poate fi adevărat*. Dar n-am putut să găsesc un lucru pe care l-a făcut și care să mă fi ofensat.

În cele din urmă, am spus: „Dar pot să-mi aduc aminte de unele lucruri în ce te privește pe care aș vrea să le schimbi."

„Bine, care sunt acestea?"

„Chiar dacă suntem căsătoriți de cinci ani, am să-ți spun o primă excepție la lucrurile rele care sunt toate din vina mea. (Am fost mulțumit de mine însumi.) Există momente când nu mă respecți și nu mă cinstești ca pe o persoană specială în viața ta. Uneori, cuvintele tale sunt tăioase și disprețuitoare... *cum poate fi aceasta responsabilitatea mea?*"

Ne-am așezat la masa din bucătărie și am început să discutăm despre fiecare dintre ele. Ne-a luat doar zece minute să ne dăm seama că de fiecare dată când ea a fost nerespectuoasă cu mine, eu fie mă trezisem întors pe dos, fie fusesem critic cu ea toată ziua. Nu îi câștigasem respectul. Era uimitor. Toate cele trei lucruri pe care *ea* ar fi trebuit să le schimbe erau un rezultat direct al eșecului *meu* de a o iubi în mod veritabil.

După ce am vorbit, Norma a fost mai doritoare să se scuze pentru reacțiile ei ofensatoare. A admis singură că reacțiile ei la comportamentul meu erau greșite. Dar, pentru prima oară, am văzut cu claritate cum acțiunile

mele lipsite de sensibilitate constituiseră fundalul reacțiilor ei negative!

Trebuie să recunosc că întreg episodul mi-a lăsat un gust amar. Chiar și astăzi când sunt obosit sau puțin deprimat mă gândesc: *E nebunie curată. Nu ar trebui nici măcar să le spun oamenilor acest lucru, pentru că el va face ca toate soțiile să dea toată vina pe soții lor*. Dar contrariul este cel adevărat. Când un bărbat își tratează soția cu blândețe, când este plin de iubire și înțelegere și când face cele mai multe dintre lucrurile descrise în această carte, ea îi va răspunde la orice nivel. Va dori să poarte conversații intime cu el, va simți iubire pentru el și îi va răspunde din punct de vedere sexual. Singura excepție, așa cum am mai menționat, apare atunci când soția este implicată într-o relație romantică cu un alt bărbat.

În căutarea unei excepții

Recent, am vorbit cu un bărbat. După mulți ani de zile în care și-a crescut copiii, soția lui s-a întors la serviciu, cu o slujbă cu jumătate de normă. Curând, ea a primit atâtea aprecieri pentru felul ei de a munci din greu și pentru atitudinea ei pozitivă, încât a fost rugată să lucreze cu normă întreagă. Atunci au început și problemele cu soțul.

Acum era prea obosită ca să mai pregătească acele cine cu care el fusese obișnuit, iar tot ce voia ea era să vorbească despre serviciul ei. Până la urmă, furia soțului a ajuns să izbucnească și s-a revărsat asupra ei: „Care sunt prioritățile tale? Mai e importantă căsnicia pentru tine?"

Nevoind să-l înfurie și mai mult, ea a încercat să evite conversația cu un răspuns pe jumătate — i-a spus că va încerca să servească cina la timp. Din păcate, mai erau și alte lucruri care nu mergeau și în curând căsnicia

lor s-a deteriorat atât de mult, încât au ajuns amândoi la cabinetul meu de consiliere, ca ultim pas înainte de a începe procedurile de divorț.

Când am întâlnit acest cuplu, le-am pus câteva întrebări, aceleași întrebări pe care soțul ar putea să le pună soției lui dacă vrea să știe cum să aducă vindecare căsniciei lor. I-am întrebat: „Pe o scară de la 0 la 10, unde s-a plasat căsnicia voastră în ultimii ani, în medie?" El a răspuns „6 sau 7", iar ea, după o lungă pauză, a spus: „2, în cel mai bun caz."

Apoi am întrebat: „Unde v-ar plăcea vouă să vă găsiți?"

Amândoi au căzut de acord că ei s-au căsătorit ca să fie „la nivelul de 10 în cea mai mare parte a timpului și niciodată mai jos de 8".

Apoi le-am pus o întrebare-cheie: „De ce ar fi nevoie pentru ca relația voastră să ajungă mai sus de 8, spre 10?" Aproape imediat, soția a spus: „Ar trebui ca el să vorbească mai mult cu mine..." Dar înainte ca ea să-și fi terminat propoziția, soțul a întrerupt-o brusc și a spus: „Eu *vorbesc* cu tine, *tu ești* cea care e prea obosită să vorbească, pentru că muncești tot timpul."

După ce furia lui s-a liniștit, a venit răspunsul soției lui, tipic pentru ceea ce am tot auzit în ședințele de consiliere. Ea i-a spus: „Ceea ce numești tu conversație este un fel de abuz verbal, iar eu sunt obosită de acest lucru. Tu nu vrei să vorbești cu mine. Vrei doar să-mi ții prelegeri despre tot felul de lucruri pe care nu le fac cum trebuie. Ei bine, nu toată lumea mă consideră o astfel de ratată! Colegii de muncă cred că valorez ceva. De ce crezi că mă simt atât de bine acolo?"

Timp de 20 de ani, orice conversație pe care o avusese acest bărbat cu soția sa fusese o ocazie în care el să-i ceară ceva — în loc să o roage frumos — sau să critice

vreun aspect al caracterului ori al felului în care arăta. Când soția sa s-a aflat în preajma unor oameni pozitivi, ea a înflorit — și, ca rezultat, nu mai voia să facă nimic cu soțul ei.

Din fericire, mai exista o scânteie de iubire în căsnicia lor și erau amândoi dispuși să ia decizia de a încerca să o facă să funcționeze. După mai multe ședințe de consiliere, el a înțeles și a recunoscut pentru prima oară că s-a comportat agresiv, cu furie și că nu a știut să comunice. Și chiar dacă ea a continuat să lucreze, câțiva ani mai târziu, căsnicia lor și-a triplat valoarea în termenii satisfacției reciproce.

Dacă ar fi știut el acum câțiva ani de ce avea ea nevoie pentru a-și petrece timpul împreună, ar fi putut evita anii de suferință inutilă. El trebuia să-și dea seama că înțelepciunea sălășluiește în oamenii care sunt dispuși să se lase corectați și care chiar caută greșelile din viața lor.

Îmi dau seama cât de dificil este să admitem că am greșit. Într-o noapte, Norma și cu mine stăteam în pat, iar eu i-am spus ceva neplăcut. Ea s-a închis în sine și deși doream să restabilesc legătura, am fost prea mândru ca să mai spun ceva.

Cuvintele mi-au rămas în gât. Voiam să spun: „Norma, am greșit cu ceea ce am spus." Am încercat, dar cuvintele nu voiau să iasă. M-am hotărât să mă întorc pe partea cealaltă și să adorm, gândindu-mă că îmi va fi mai ușor să-mi recunosc greșeala de dimineață. Toată noaptea m-am trezit din somn, din ce în ce mai nerăbdător să recunosc că am greșit și simțindu-mă din ce în ce mai rău pentru ceea ce făcusem.

Dimineața am putut să-mi recunosc greșeala, iar legătura dintre noi s-a restabilit. Dar vă dați seama ce îi făcusem Normei și ce sunt în stare mulți dintre noi să le

facă soțiilor lor? Nu numai că le atacăm, dar le lăsăm să sufere ore întregi (sau chiar săptămâni și luni) înainte de a ne arăta dispuși să facem lucrurile cum trebuie. De-a lungul anilor, sute de soții mi-au spus că dacă soții lor ar fi vorbit cu ele mai devreme și s-ar fi ocupat de problemele respective, ar fi fost cruțate de dublarea durerii — mai întâi, sentimentele le-au fost rănite prin ofensa inițială, iar apoi, au așteptat ca lucrurile să fie reparate.

Unul dintre cele mai rapide moduri de a restaura o căsnicie este să demonstrați o convingere veritabilă și să suferiți cu adevărat atunci când vedeți că o persoană atât de prețioasă cum este soția este tratată într-un fel atât de dezonorant.

3. *Exprimați-vă părerea sinceră de rău față de soția dvs. ori de câte ori o ofensați.* Unul dintre cele mai dramatice exemple care arată puterea acestui fapt mi-a fost dat de un jucător din apărare al echipei All-Pro din campionatul Ligii Naționale de Fotbal American.

Aflându-mă la o conferință de fotbal profesionist, unde am ținut un discurs, am intrat într-o cafenea și am fost martor la o discuție tensionată și dureroasă între acest jucător și soția lui. Știind cât de mari și puternici sunt acești sportivi — mai ales atunci când sunt furioși —, am șovăit puțin când el m-a chemat la masa unde stăteau și m-a rugat să vorbesc cu ei câteva minute.

El se supărase pentru că soția lui era prea obosită după un zbor lung cu avionul pentru a mai merge la o masă cu prietenii după întâlnirea din seara aceea. Nu-i plăcuse ezitarea ei și faptul că îl făcuse de rușine în fața celuilalt cuplu. Fusese furios pe ea toată noaptea. Acum, după ce luaseră micul dejun, el încerca să o împace, iar ea nu-i răspundea.

Când intraseră în cafenea, el încercase să-și pună brațul în jurul umerilor ei, iar ea s-a tras din brațele lui,

făcându-l să se simtă jenat. Înainte de a-și da seama, se aflau din nou în mijlocul unei discuții aprinse. Acela fusese momentul în care mă chemaseră la masa lor. „Nu vreau să petrec toată săptămâna în felul acesta. Ce putem face?" a spus el.

L-am îndemnat să înțeleagă cât de rănită fusese ea auzind asprele lui reproșuri în fața celorlalți jucători și a soțiilor lor.

Apoi el a spus: „Da, dar a fost și greșeala ei. Ar fi putut să mai stea o oră. Eram la o conferință și era un loc unde te simți bine."

Ea a spus atunci: „Este atât de tipic! El se gândește totdeauna să se distreze cu prietenii și nu prea îi pasă de mine. Eu eram obosită din cauza bagajelor pe care le făcusem și plasarea copiilor la părinții mei, iar el s-a enervat, fiindcă nu voia să meargă fără mine."

Tensiunea dintre cei doi era atât de mare, încât ar fi putut reîncălzi cafeaua din fața noastră. Ceilalți oameni care stăteau în jurul nostru erau foarte atenți la scena dintre ei.

Am încercat cu ei ceva ce nu mai făcusem niciodată până atunci (și nici de atunci înainte), iar rezultatele ne-au uimit pe noi toți. I-am spus bărbatului: „Dacă nu vrei să fii supărat toată săptămâna, ai vrea să faci ceea ce îți voi cere? Lasă-mă doar pentru un minut să pretind că sunt în locul tău" și l-am rugat să fie foarte atent la ceea ce îi voi zice ei.

Am trecut pe partea cealaltă a mesei și am pus mâna blând pe creștetul ei. Am privit-o drept în ochi și i-am spus cu o voce înceată: „Am greșit spunând ceea ce am spus în fața prietenilor noștri aseară. Știu că te-am pus într-o situație jenantă și că te-am jignit. Ești prea valoroasă ca să accepți să fii tratată astfel. De fapt, nici nu știu cum poți să mă suporți. Poate că nu o să-mi poți

răspunde chiar acum și voi încerca să înțeleg faptul că nu poți, dar dacă poți, mi-ar plăcea foarte mult să mă ierți. Știu că nu merit și știu că s-ar putea să o dau din nou în bară. Dar vreau să știi că din tot sufletul meu îmi doresc să nu-ți fac rău și că nu îmi place să trăiesc în felul acesta."

Mi-am tras mâna și m-am așezat la locul meu. Imediat, lacrimile au țâșnit din ochii ei, iar chipul și întreg corpul au părut să se relaxeze.

„Vezi ce s-a întâmplat cu soția ta?", l-am întrebat pe prietenul din Liga Națională de Fotbal American. Privind-o, și în ochii lui au apărut lacrimi, iar eu i-am spus: „Poți să-ți imaginezi cum îți va răspunde soția dacă o tratezi cu tandrețe și ești dispus să-ți recunoști greșelile?"

Ea s-a întors spre el și i-a spus: „Mda, dar tu nu o să poți niciodată să faci asta!"

„O, ba da, pot", a spus el cu un ton iritat în voce. Aproape instantaneu el s-a simțit din nou în defensivă, iar chipul ei s-a încordat din nou.

În următoarea oră a exersat — ținându-și brațul în jurul ei sau ținând-o blând de mână — cum să vorbească și să-i ceară iertare într-un mod autentic, blând atunci când greșește. Pe gazonul de fotbal, acest bărbat petrecuse ani de zile învățând cum să „nu cedeze niciodată nici măcar un centimetru". Acum, începuse să descopere faptul că în căsnicie, atunci când greșește, soția lui trebuie ținută pe după umeri, iar el trebuie să recunoască faptul că a greșit. Doi ani mai târziu, am întâlnit același cuplu la o altă conferință, iar căsnicia lor era cum nu se poate mai bună datorită practicării doar acestui singur principiu.

Soția mea Norma mi-a spus și îmi tot spune cât de mult apreciază faptul că regret cu adevărat atunci când

îi rănesc sentimentele. „Cum de mă primești lângă tine? Cum de trăiești cu mine? Meriți medalia de aur pentru faptul că stai cu mine. Meriți o decorație. Ești o femeie uimitoare dacă poți să trăiești cu un om atât de insensibil." Cuvintele sincere ca acestea mă ajută să-mi exprim căința și întăresc relația noastră.

Am întrebat odată o femeie: „După ce soțul dvs. v-a abuzat verbal, apreciați dacă el recunoaște că a greșit și își exprimă regretul că ați fost rănită? Ce ați face dacă el ar spune: «Cum de suporți un nenorocit ca mine, atât de insensibil precum sunt eu»?"

„Aș chema poliția", a spus ea.

Am repetat amuzat: „Deci ați chema poliția."

„Da, pentru că aș crede că s-a strecurat un impostor în casă", a răspuns ea.

Multe soții mi-au spus: „Soțul meu nu va recunoaște niciodată că a greșit. E prea mândru." Totuși, eu am întâlnit pretutindeni soți care erau dispuși să recunoască ofensele pe care le-au adus soțiilor lor, dacă ele erau îndeajuns de răbdătoare încât să-i ajute să înțeleagă *cât de tare* au fost ofensate.

Înainte de a merge mai departe, să trecem în revistă fiecare dintre acești pași majori ce contribuie foarte mult la reinstaurarea armoniei în casă. Mai întâi, lipsa persistentă de armonie este întotdeauna redusă de străduința dvs. sinceră de a înțelege felul în care ați ofensat-o pe soția dvs. — adică de străduința de a încerca să înțelegeți profunzimea rănii ce i-a fost provocată de acțiunile dvs.

În al doilea rând, trebuie să fiți dispuși să admiteți față de dvs. înșivă faptul că ați slăbit relația dintre dvs. Cu cât înțelegeți mai mult suferința ei, cu atât vă va fi mai ușor să vedeți cu ce ați greșit și să faceți cel de-al treilea și cel mai greu de făcut pas — să vă exprimați

regretul sincer pentru acțiunile dvs. ofensatoare. Cu cât sunteți mai precis atunci când îi împărtășiți soției cu ce ați greșit, cu atât e mai bine. Acest lucru o va ajuta pe ea să-și dea seama că înțelegeți cu adevărat cât de tare a suferit.

Iar acest lucru conduce la cel de-al patrulea aspect important al restaurării relației, și anume căutarea iertării.

4. *Caută iertare pentru comportamentul tău ofensator.*

O femeie are nevoie de un bărbat care să *înțeleagă profunzimea* tristeții ei după ce el a rănit-o. Soțiile mi-au spus: „Dacă soțul meu ar ști cum mă simt după ce îmi spune cuvinte atât de ironice și de aspre! Dacă ar ști cât timp rămân ele în sufletul meu!" Cuvintele aspre pot rămâne în sufletul unei femei timp de ani de zile.

Femeii îi place să-l audă pe bărbat spunând: „Mă vei ierta oare?" Iar când ea spune: „Da, ești iertat", poate astfel să restaureze relația de pe poziția ei. Totuși, dacă soțul ei spune simplu: „O, dragă, îmi pare rău", nu este de ajuns. S-ar putea ca el să poată realiza ceva cu aceste cuvinte dacă le spune cu tandrețe și blândețe, dar femeia chiar are nevoie să audă: „Mă vei ierta oare?" Acest lucru dovedește că soțul ei prețuiește ceea ce face ea pentru relația lor. Un simplu „Îmi pare rău" poate însemna și „Îmi pare rău că am fost prins asupra faptului" sau „Îmi pare rău că trebuie să am de-a face cu insensibilitatea ta". De obicei, aceste cuvinte nu readuc o relație la dragoste și armonie.

Inițial, s-ar putea ca în aparență soția să nu poată sau să nu fie dispusă să acorde iertarea dintr-un motiv sau altul. Poate că ea nu vă crede sau se gândește că dvs. nu înțelegeți cu adevărat rănile sau dezamăgirea ei. Ea s-ar putea să spună tăios: „Nu te iert..." sau „Dă-mi puțin timp..." sau „Când voi vedea că te

schimbi, *poate* atunci..." Toate acestea sunt răspunsuri ale unei femei care a fost adânc rănită și s-ar putea ca dvs. să reacționați cu furie sau să încercați să o atacați verbal pentru că nu v-a iertat.

Poate fi greu să vă înfrânați, dar a reacționa cu furie la ceea ce spune ea nu poate duce decât la hotărârea ei de a continua. Ea poate lua decizia de a vă ierta, dar îi trebuie un timp pentru a simți că vă iartă. De aceea soții trebuie să fie conștienți de faptul că femeile au ceva foarte special.

Cele mai multe soții le răspund soților lor cu sinceritate și *caută permanent* să restaureze relația. S-ar putea să vă ia o oră sau mai multe pentru a o „împăca" și abia apoi să puteți sta de vorbă. Dar, la fel ca în cazul jucătorului de fotbal american, soția îi poate răspunde deseori pozitiv unui bărbat care își cere iertare cu blândețe și consecvență. Iată de ce e important următorul punct.

5. *Faceți-o pe soția dvs. să vadă efortul consistent și sincer pe care-l depuneți pentru a vă corecta acțiunile sau cuvintele ofensatoare.* Aceasta este o altă cale de a spune „Mă căiesc". La anticii greci, cuvântul „căință" înseamnă literalmente „mă întorc". A spune „mă căiesc" înseamnă că v-ați schimbat felul de a gândi sau de a acționa, întorcându-vă pe calea lui Cristos (*Luca* 17, 3–5).

O femeie nu este impresionată de un bărbat care cere iertare sau recunoaște că a greșit, iar apoi continuă să o rănească an după an în ceea ce privește diferite aspecte. Cuvintele sunt frumoase, dar nu sunt suficiente.

Atitudinile, nu cuvintele sau acțiunile sunt cele care deseori îi fac cel mai rău unei femei. Atunci când *vede* că soțul își schimbă atitudinea, ea este mai dispusă să spere din nou, să fie deschisă cu el și să îl accepte într-o relație intimă. Altfel, va rămâne închisă față de el din cauza temerii de a nu fi din nou ofensată.

Oamenii minciunii

Una dintre cele mai importante expresii din fraza evidențiată la p. 98 este „de obicei". Aceasta înseamnă că vina pentru ruperea unei relații nu trebuie atribuită întotdeauna soțului. După mai bine de 20 de ani în care am lucrat cu diferite cupluri din toată țara, am descoperit o singură situație în care unei soții îi este foarte greu și uneori chiar imposibil să-i răspundă soțului cu aceeași monedă atunci când el îi arată o iubire veritabilă în mod consecvent.

Această situație apare atunci când o femeie a fost încercată de o furie prelungită în viața ei. Ea a petrecut ani de zile în amărăciune și având resentimente față de mama sau de tatăl ei; ca urmare, a devenit o mincinoasă fervență și o persoană ale cărei sentimente de inferioritate sunt adânc sădite în ea. Aceste trei ingrediente mortale — resentimentele nerezolvate, minciuna și sentimentele de inferioritate adânc înrădăcinate, atunci când sunt amestecate toate laolaltă, pot crea de-a lungul anilor ceea ce M. Scott Peck denumește un „om al minciunii". Acești oameni nu sunt dispuși să recunoască sau să se ocupe de rănile pe care le cauzează celorlalți și refuză cu încăpățânare să-și recunoască vreo greșeală din viața lor.

Amintiți-vă acest lucru: este foarte neobișnuit ca o soție să nu răspundă la iubirea sinceră a soțului ei. Înainte de a trage vreo concluzie sau de a vă spune dvs. însivă: „Acum e mai bine. În sfârșit, e vorba și despre *soția* mea", să urmărim câteva dintre felurile în care (sunt mai mult de 100) un bărbat poate să-și ofenseze soția și care pot contribui la apariția și creșterea furiei, a resentimentului și a altor emoții sau comportamente negative.

Când un soț recunoaște că și-a ofensat soția în vreunul dintre aceste moduri, el trebuie să șteargă această ofensă pentru a restaura relația. De ce să nu-i cereți soției să le bifeze pe cele care sunt adevărate în cazul dvs.?

1. O ignorați.
2. Nu îi prețuiți opiniile.
3. Acordați mai multă atenție altor oameni decât ei.
4. Nu o ascultați sau nu înțelegeți faptul că ceea ce simte ea este important.
5. Vă închideți față de ea, nu vreți să-i vorbiți sau să o ascultați (tratamentul tăcerii).
6. Atenția dvs. poate fi ușor abătută de altceva atunci când vă vorbește.
7. Nu vă programați un timp special pentru a sta cu ea.
8. Nu sunteți deschis la o discuție despre lucruri pe care nu le înțelegeți.
9. Nu sunteți deschis la o discuție despre lucruri pe care ea nu le înțelege.
10. Nu îi dați șansa de a-și spune părerea legată de o decizie care afectează întreaga familie.
11. Îi impuneți disciplină, fiind furios sau complet tăcut.
12. Faceți glume despre unele aspecte ale vieții ei.
13. Faceți remarci sarcastice despre ea.
14. O insultați în fața altora.
15. Ripostați imediat la ceea ce spune.
16. O admonestați sever.
17. Folosiți tot felul de vorbe fără să vă gândiți la felul în care o vor afecta.
18. O cicăliți cu asprime.
19. O mustrați înainte să-i dați șansa de a explica situația.
20. Ridicați vocea.
21. Faceți comentarii critice fără nici o bază logică.
22. Înjurați sau folosiți un limbaj vulgar în fața ei.
23. O corectați în public.
24. Vă lipsește tactul atunci când îi arătați slăbiciunile sau lipsurile.
25. Îi amintiți răstit că ați avertizat-o să nu facă un lucru anume.
26. Aveți atitudini care denotă dezgust sau care o acuză.

27. Exercitați presiuni asupra ei atunci când ea deja se simte la pământ sau ofensată.
28. Îi ții o prelegere când de fapt ea are nevoie să fie alintată, încurajată sau tratată cu blândețe.
29. Nu vă țineți promisiunile, fără a-i da vreo explicație sau fără a-i cere să vă absolve de ceea ce ați promis.
30. Îi spuneți cât de minunate sunt alte femei și o comparați cu ele.
31. Aveți resentimente față de ceva ce ea a făcut cu bune intenții.
32. Sunteți lipsit de respect față de familia și rudele ei.
33. O pedepsiți în timpul unei certe.
34. O pedepsiți sau o învinuiți atunci când sunteți furios din cauza a ceva pentru care ea nu e vinovată.
35. Nu o lăudați pentru un lucru pe care l-a făcut bine, chiar dacă a fost făcut pentru dvs.
36. O tratați ca pe un copil mic.
37. Sunteți necioplit cu ea sau cu alți oameni în public, de exemplu, în fața personalului unui restaurant sau a funcționarilor.
38. Nu știți care sunt nevoile ei.
39. Sunteți nerecunoscător.
40. Nu aveți încredere în ea.
41. Nu aprobați ce face sau cum face ceva.
42. Nu sunteți interesat de dezvoltarea ei personală.
43. Sunteți inconsecvent sau folosiți două măsuri (faceți lucruri pe care ei nu-i permiteți să le facă).
44. Nu îi dați un sfat atunci când ea are cu adevărat nevoie de el și vi-l cere.
45. Nu îi spuneți că o iubiți.
46. De obicei, aveți o atitudine orgolioasă și arogantă.
47. Nu o încurajați zilnic.
48. Nu o includeți în conversație când sunteți cu alți oameni.

49. Nu petreceți destul timp sau un timp plăcut cu ea atunci când sunteți la o petrecere.
50. „O doborâți" — continuați o ceartă sau o discuție doar pentru a dovedi că aveți dreptate.
51. O ignorați în casă, ca și cum ea nu ar fi un membru al familiei.
52. Nu vă faceți timp să ascultați ceea ce crede ea că e important după ce ați venit de la serviciu.
53. O ignorați în timpul întrunirilor sociale.
54. Nu mergeți la biserică cu familia.
55. Nu reușiți să vă exprimați onest cele mai profunde sentimente.
56. Arătați mai mult interes pentru serviciu sau alte activități decât față de ea.
57. Sunteți nepoliticos la masă.
58. Aveți maniere grosolane în casă și în fața altora.
59. Nu o invitați la întâlniri romantice speciale măcar din când în când (doar dvs. amândoi).
60. Nu o ajutați cu copiii înainte de masă sau în perioadele foarte stresante.
61. Nu vă oferiți să o ajutați, câteodată, să spălați vasele sau să faceți curățenie în casă.
62. O faceți să se simtă prost atunci când vă împărtășește o idee despre serviciul dvs. sau despre deciziile ce trebuie luate.
63. O faceți să simtă că nu este îndreptățită să ceară o anumită mobilă, o anumită poliță de asigurare sau altceva de care are nevoie ea și întreaga familie.
64. Nu sunteți consecvent cu copiii; nu sunteți interesat să vă jucați cu ei și să petreceți destul timp sau un timp prețios cu ei.
65. Nu îi arătați afecțiune în public, cum ar fi să o țineți de mână sau pe după umeri.
66. Nu vă împărtășiți viața, ideile, sentimentele în fața ei (de exemplu, ce se întâmplă la serviciu).
67. Nu sunteți conducătorul spiritual al casei dvs.

68. Îi cereți să vi se supună.
69. Îi cereți să răspundă avansurilor dvs. sexuale atunci când nu sunteți în armonie.
70. Nu sunteți dispus să admiteți că ați greșit.
71. Vă opuneți atunci când ea vă împărtășește una dintre „lipsurile" dvs.
72. Sunteți prea ocupat cu munca și cu alte activități.
73. Nu arătați compasiune și înțelegere față de ea și față de copii atunci când ei au cu adevărat nevoie de acestea.
74. Nu faceți planuri de viitor, și astfel ea nu se simte în siguranță.
75. Sunteți zgârcit cu banii, făcând-o să se simtă ca și cum ar primi un salariu — și nici măcar atât.
76. Doriți să faceți lucruri care pe ea o jenează din punct de vedere sexual.
77. Citiți reviste cu caracter sexual în fața ei și a copiilor.
78. O forțați să ia multe decizii privind facturile și notele de plată.
79. O forțați să trateze cu încasatorii de taxe și să se descurce cu facturile supraîncărcate.
80. Nu o lăsați să se sprijine pe bunătatea și puterea dvs. câteodată.
81. Nu îi permiteți să aibă eșecuri — o faceți să se simtă ca și cum în orice moment s-ar putea să-i țineți o prelegere.
82. Îi refuzați faptul de a fi femeie.
83. Îi taxați trăsăturile ei feminine sau sensibilitatea drept slăbiciuni.
84. Cheltuiți prea mulți bani și vă îndatorați prea mult familia.
85. Nu aveți simțul umorului și nu glumiți despre diferite lucruri împreună cu ea.
86. Nu îi spuneți cât este de importantă pentru dvs.
87. Nu îi trimiteți niciodată scrisori de dragoste.

88. Uitați datele speciale, precum aniversările și zilele de naștere.
89. Nu o apărați când altcineva se plânge de ea sau o atacă (mai ales dacă e vorba de vreunul dintre prietenii apropiați sau de rudele dvs.).
90. Nu vă petreceți brațul în jurul ei și nu o îmbrățișați atunci când are nevoie de alinare.
91. Nu sunteți mândru de ea în fața altor oameni.
92. Nu sunteți onest.
93. O descurajați în încercarea ei de a fi mai bună, fie că e vorba de educație sau de pregătirea fizică.
94. Continuați să aveți obiceiuri dezgustătoare sau vătămătoare, cum ar fi cel de a veni acasă beat.
95. Nu o tratați ca și cum ar avea o etichetă pe care scrie „Mânuiți cu grijă".
96. Îi ignorați rudele și persoanele importante pentru ea.
97. Luați tot ce face ca și cum vi s-ar cuveni, crezând că „munca femeii în casă nu se termină niciodată".
98. Nu o includeți în planurile dvs. de viitor decât în ultimul moment.
99. Nu faceți niciodată mici lucruri la care ea nu se așteaptă.
100. Nu o tratați ca egală din punct de vedere intelectual.
101. O priviți ca pe un individ slab, în general.
102. Sunteți preocupat de propriile scopuri și nevoi, făcând-o să se simtă ca și cum ea și copiii n-ar conta.
103. O amenințați că nu o veți mai lăsa să facă vreodată ceva, pentru că a făcut unele greșeli în trecut.
104. O criticați în lipsa ei (acest lucru este foarte dureros pentru ea, dacă aude de la altcineva despre această critică).
105. O învinuiți pentru diverse lucruri din căsnicie de al căror eșec dvs. sunteți responsabil.
106. Nu sunteți conștient de limitele ei fizice, tratând-o ca pe un bărbat, punând-o să facă munci grele sau făcând-o să care obiecte grele.

107. Vă pierdeți răbdarea sau deveniți furios atunci când nu poate ține pasul cu programul dvs. sau cu robustețea dvs. fizică.
108. Acționați de parcă ați fi un martir, atunci când îi urmați sfaturile.
109. Vă îmbufnați când ea vă contrazice comentariile.
110. Sunteți membru în prea multe organizații care o exclud pe ea și pe copii.
111. Nu reușiți să reparați lucrurile din casă.
112. Vă uitați prea mult la televizor, neglijând-o pe ea și pe copii.
113. Îi cereți să se așeze și să vă asculte punctul de vedere atunci când ea trebuie să aibă grijă de copii.
114. Insistați să-i țineți prelegeri pentru a o convinge că ceea ce credeți dvs. este foarte important.
115. O umiliți prin cuvintele și acțiunile dvs., spunându-i, de pildă, „Nu pot locui într-o cocină".
116. Nu vă rezervați timp pentru a o pregăti înainte de a vă bucura de relațiile sexuale.
117. Cheltuiți bani în mod extravagant, fără a-i ajuta pe cei mai puțin norocoși.
118. Evitați acele activități ale familiei care le plac copiilor.
119. Plănuiți vacanțele în primul rând după placul dvs., de exemplu, plecați la pescuit sau la vânătoare, iar pe ea nu o lăsați să meargă la cumpărături sau să facă alte lucruri care îi fac plăcere.
120. Nu o lăsați să se depărteze de copii pentru a se întâlni cu o prietenă, pentru a merge să cumpere ceva special sau să-și petreacă un weekend cu prietenele.
121. Nu sunteți dispus să faceți împreună cu ea ceea ce îi face plăcere, cum ar fi mersul la cumpărături, la un restaurant pentru a lua o cafea sau un desert.
122. Nu înțelegeți cât de plictisitoare sunt unele corvezi casnice, cum ar fi adunatul hainelor și al jucăriilor

pe toată durata zilei, a șterge nasul copiilor, a curăța încălțările și hainele murdare, a spăla și a călca etc...

Oare lipsa de iubire veritabilă a soțului poate slăbi o căsnicie?

Vreau să subliniez faptul că doar *după cinci ani* de căsnicie soțul este responsabil pentru lipsa prelungită de armonie din căsnicie. Când te căsătorești cu o femeie, moștenești consecințele felului în care ea a fost tratată până atunci de tatăl și de mama ei, de frați și de surori și chiar de prieteni. Personalitatea ei este foarte mult influențată de mediul în care a trăit, de cei cu care s-a asociat și de viața ei ca persoană singură. Să ținem minte că Dumnezeu a chemat bărbatul să fie conducătorul care poartă de grijă soției și copiilor. Dacă modul lui de a conduce este ofensiv și furios, roadele culese vor fi slăbirea sau șubrezirea căsniciei. Pe de altă parte, el poate să aibă o atitudine pozitivă, fapt încurajat de această carte prin multe sugestii.

Problema principală pe care trebuie să o rezolve un soț este aceea a *lipsei* de cunoaștere și de abilități. Aceste calități îi permit soțului să aibă grijă de soția lui (*Efeseni* 5, 28–29), astfel încât amândoi să se bucure de o relație din ce în ce mai iubitoare și mai intimă. Și soții sunt foarte influențați de mediul în care trăiesc etc.

S-ar putea ca și dvs. să fiți încercat de gândurile pe care le avea Mike atunci când s-a opus întregii concepții prezentate în rândurile de față:

„Stați puțin", a spus Mike. „Acest lucru nu poate fi adevărat."

L-am asigurat: „Știu că e greu de crezut."

„Bine, să luăm cazul soției mele Carol ca exemplu", a spus el. „A divorțat de mine; dar nu puteți să-mi spuneți că problemele pe care le-a întâmpinat relația noastră se

datorează doar faptului că nu am reușit să îi dăruiesc o iubire veritabilă. Nu mă puteți convinge de aceasta."

Pentru a-i dovedi punctul meu de vedere, i-am spus: „Dă-mi un exemplu — ceva ce nu ți-a plăcut la ea — și vom vedea dacă se poate verifica ceea ce spun eu."

„Să luăm următorul exemplu", a spus el, încrezător în faptul că ar putea să-mi dărâme teoria. „În noaptea nunții, am avut relații sexuale. Ea a avut o repulsie față de acea experiență și de atunci, timp de 20 de ani, nu s-a mai bucurat de viața noastră sexuală. Nu a avut niciodată vreo inițiativă în ceea ce privește acest lucru. Nu a vrut să se implice. Totdeauna inițiativa a fost a mea.

Aveam sentimentul că ea nu e decât un obiect și că nu e cu adevărat implicată în această relație. Care să fie cauza? În noaptea nunții ea m-a făcut să mă schimb!"

Mike se întâlnise cu Carol vreme de trei ani înainte de căsătorie. Așa că l-am întrebat cum o tratase în acești trei ani.

„Ei bine, cum trebuie", a spus el.

„Mike, se întâmplă să știu că nu e chiar așa. Știm amândoi că aveai reputația de a fi insensibil și aspru cu ea. Îți amintești de unele lucruri pe care le-ai făcut și care să confirme această reputație?"

Când a recunoscut că își amintește, i-am spus: „I-ai rănit sentimentele cu adevărat. Ți-ai răscumpărat ofensele pe care i le-ai adus în acei ani de dinainte de căsătorie?"

„Nu, nu am făcut-o. Nu am știut cum să fac acest lucru. Nu am știut ce să fac", a răspuns el.

„Oare nu s-a căsătorit ea cu tine ca să scape de familia ei?"

„Ba da."

„Apoi, în acea primă noapte, ea și-a dat seama că a face sex nu e așa de grozav. Și știi de ce?" l-am întrebat. „Pentru că voi doi nu erați în armonie. În afară de aceasta, ai pregătit-o înainte de a face sex cu ea?" I-am

explicat că multe femei mi-au spus că au nevoie de aproximativ trei zile de pregătire emoțională înainte de a face sex, au nevoie de romantism înainte de a putea răspunde dorințelor soțului. O femeie e ca un fier de călcat, iar bărbatul ca un bec.

Ea se *încălzește* pentru a se exprima sexual, în timp ce el se *aprinde* pe loc.

„Ai știut vreodată acest lucru în ceea ce o privește? Ai încercat vreodată să-ți răscumperi ofensele din trecut câtă vreme ați fost căsătoriți?", l-am întrebat.

„Nu, n-am făcut niciodată acest lucru", și-a recunoscut Mike greșeala.

„Îți criticai des nevasta?", l-am întrebat. Mike își lăsa capul din ce în ce mai în jos. A recunoscut chiar faptul că i-a spus odată că toate problemele lor se iveau din pricina ei. După câteva minute, i-au apărut lacrimi în ochi, pentru că și-a dat seama cât de insensibil, crud și aspru fusese în toți acești ani.

Tabelul de la pagina 124 vă va da câteva indicii suplimentare, care să vă ajute să descoperiți felul în care probabil ați contribuit la slăbirea relației din căsnicia dvs. (Acest tabel a fost alcătuit de Ken Nair, consilier și conferențiar pe teme de căsnicie și familie.) Dacă simțiți nevoia de ajutor, aveți un expert chiar la dvs. în casă — soția dvs.

O să fiți uimit de cât de multe dintre cuvintele și acțiunile dvs. lipsite de iubire își amintește. Totuși, multe soții spun că le e frică de soții lor, că se tem să fie sincere din cauză că ar putea fi *respinse* sau *criticate* pe motiv că sunt ilogice, prea sensibile sau neiertătoare.

Dacă te opui acestei idei, nu ești singurul. Multe soții și femei singure vor fi de acord cu tine

Am explicat această concepție unei femei în vârstă, al cărei soț o părăsise pentru o femeie mai tânără. Ea s-a

opus ideii că responsabilitatea pentru relația lor sfărâmată ar putea aparține soțului ei.

„Oh, este ridicol. Toată lumea știe că vina este și a unuia, și a celuilalt. Sunt la fel de responsabilă ca și el", a argumentat ea.

„Ei bine, caut să găsesc și eu o excepție la teoria mea. Aș aprecia foarte mult dacă mi-ați explica unde ați greșit în această relație", i-am spus.

După ce am discutat timp de o oră, ea a realizat că dacă soțul ei ar fi tratat-o altfel, atunci și ea i-ar fi răspuns destul de diferit în toți acești ani. Am luat în considerare toate acuzațiile pe care i le adusese pentru a-i explica de ce nu o iubește.

Unii bărbați (inclusiv eu) au spus că acest material este periculos, pentru că le absolvă pe femei de responsabilitate. Ei intră în panică, pentru că se tem să nu fie acuzați de soțiile lor de lucruri pentru care ele sunt vinovate în căsnicie. Înțeleg această panică. În general, această concepție ne provoacă mânia pentru că dezvăluie iresponsabilitatea noastră ca soți — și nu putem suporta acest lucru, cel puțin la început. Credeți-mă, știu și înțeleg lupta care se duce în dvs. în acest moment. Totuși, dacă cineva se gândește bine, această concepție face de fapt ca soțul și soția să fie *mai* responsabili pentru acțiunile lor, și nu mai puțin responsabili.

La început, unele femei singure reacționează negativ la această concepție. De exemplu, am auzit două femei, redactorii cărții mele, discutând despre concepția prezentată aici, una dintre ele fiind singură, iar cealaltă căsătorită.

„Nu pot să cred că toate ideile din această carte sunt bune", a spus Debi, o femeie de 25 de ani, singură. „Nu am încredere în unele dintre lucrurile spuse aici — cum ar fi faptul că femeile sunt mai emotive."

„Așteaptă până când o să te măriți", i-a spus Judi. „Într-un an și jumătate de căsnicie, soțul meu și cu mine

am întâmpinat multe dintre problemele discutate în cartea lui Gary."

„Totuși, unele generalizări mă enervează", a continuat Debi. „Nu cred că femeile, în general, sunt mai sensibile, iar bărbații mai logici. Nu cred că tu ești mai sensibilă, pentru că te văd cum te comporți la serviciu. Te cunosc."

„Dar în căsnicie lucrurile stau altfel", a spus Judy. „Chiar ieri, soțul meu a citit capitolul pe care l-am redactat și a spus: «Hei, eu cred că tu îți lași propriile idei să se furișeze în această carte!» — pentru că unul dintre exemple era un rezumat aproape identic al discuției pe care o avusesem de curând." Chiar dacă acest capitol al cărții nu face altceva decât să vă stimuleze să încercați să găsiți o excepție de la regulă, acest lucru va fi de folos. Și dacă cinci ani de acum încolo vom descoperi sute de excepții, experiența tot nu va fi vătămătoare, pentru că și dvs., și eu avem nevoie să devenim parteneri mai responsabili, parteneri mai iubitori, indiferent de ceea ce fac soțiile noastre. Aceasta este baza iubirii veritabile — *a face ceea ce e corect, fără să conteze ce face sau ce spune cealaltă persoană.*

Iubirea veritabilă ne motivează să clădim o relație în primul rând de dragul celuilalt, dar tot noi avem de câștigat, căci ne bucurăm de o relație mai bună.

Pentru reflecție personală

1. Ce trebuie să facem dacă partenerul nostru ne ofensează? (*Luca* 17, 3–4).
2. Ce atitudine trebuie să avem când mustrăm pe cineva care ne-a ofensat? (*Galateni* 6, 1, *Pilde* 15, 1).

Cum lipsa de iubire veritabilă

	ACȚIUNILE SOȚULUI
Lipsa de iubire veritabilă a soțului	Amplificare.
Neseriozitate	Lasă timpul să se scurgă fără să observe.
Neîncredere și dezaprobare	Are o atitudine de superioritate în ceea ce privește resursele financiare. Pretinde să aibă controlul total asupra banilor. Nu își lasă soția să știe care este statutul lui financiar. E sigur că soția îl va duce la faliment dacă i se dă ocazia.
Furie și pretenții	Când e furios, reacționează exagerat față de copii și față de alți oameni. Nu îi place să fie incomodat de familie. Stabilește standarde prea dificile pentru a fi atinse de copii.
Insensibilitate și lipsă de bunătate	Folosește cuvinte care-i rănesc pe ceilalți. Își folosește soția sau pe alți oameni ca sursă de umor.
Neatenție, lipsă de reflecție, un om care nu e de încredere	Este preocupat doar de propriile griji. Respinge sentimentele celorlalți pe motiv că sunt nerealiste sau inadecvate — asta în cazul în care își dă seama de ele. Reputația familiei a avut de suferit din cauza lipsei de considerație față de ceilalți.
Nepăsare și iresponsabilitate	Nu pare să-i pese de nevoile pe care le are familia. Pare să creadă că singura obligație pe care o are față de familie este de ordin financiar.

a unui soț duce la slăbirea căsniciei

REZULTAT	RĂSPUNSUL SOȚIEI
Obiceiurile ofensive ale soției	Amplificare.
Cicălitoare	Îi reamintește în mod repetat soțului ei lucrurile cărora trebuie să le acorde atenție, dând exemplu momente din trecut când a greșit sau a uitat.
Cheltuitoare impulsivă	Cheltuiește banii ca și cum ar fi foarte ușor de obținut. Pare iresponsabilă cu banii atunci când îi are. Folosește cărțile de credit fără nici o grijă.
Îngăduitoare cu copiii	Găsește scuze în fața soțului pentru nesupunerea copiilor și are secrete în ceea ce privește conduita lor.
Prea emotivă	Plânge des și este ușor de rănit. Rănile i se vindecă greu. Poate să-și amintească în detaliu ofensele din trecut.
Dominatoare	Are răspunsuri pentru toate întrebările, chiar și pentru cele ce îl privesc pe soțul ei. Ia decizii în casă și își asumă responsabilitatea disciplinării copiilor.
Cicălitoare	Îi reamintește în mod repetat soțului ei lucrurile care au nevoie de atenție, cu ilustrări din greșelile lui trecute.

Poți recunoaște vreunul dintre aceste

LUCRURI CARE NU-I PLAC SOȚULUI ȘI PE CARE LE CRITICĂ LA SOȚIA LUI

1. Ea vrea să stea mai mult cu mama ei decât cu el.
2. Este leneșă în casă.
3. Este frigidă.
4. Este vicleană.
5. Este exagerat de critică cu felul în care el cheltuiește banii.
6. Evită să facă diferite activități împreună cu el.
7. Îl face pe el să se simtă un nimeni.
8. Îi e frică să vorbească în fața unui grup de oameni.
9. Strigă la copii dimineața.
10. Este inflexibilă și se simte tot timpul ofensată.
11. Este independentă.
12. Este rebelă (nesupusă).
13. Este nerespectuoasă cu el.
14. Este îmbufnată și furioasă.
15. Reacționează negativ față de prietenii lui.
16. Este cicălitoare.
17. Se teme de schimbări.
18. Vorbește foarte mult la telefon.
19. Este prea îngăduitoare cu copiii.
20. Reacționează negativ la rudele lui.
21. Este prea rigidă cu copiii.
22. Nu vrea să se roage împreună cu el.

conflicte tipice pentru o căsnicie?

DOVEZI OBIȘNUITE PENTRU EȘECUL SOȚULUI ÎN A-ȘI MANIFESTA IUBIREA VERITABILĂ FAȚĂ DE SOȚIE

1. El este exagerat de critic și nu comunică.
2. Este critic față de felul în care are ea grijă de casă, pretinzând perfecțiunea.
3. O ofensează prin asprimea lui, este pretențios și îi jignește pe copii.
4. Este critic, acuzator, aspru, insensibil la nevoile copiilor, încăpățânat, exagerat de certăreț.
5. Este iresponsabil cu banii, exagerat.
6. Este critic, nu-i plac distracțiile, nu comunică, nu este dispus să meargă la cumpărături sau să se oprească să bea o ceașcă de cafea cu ea.
7. Este aspru, o ofensează grav.
8. Este critic în ceea ce privește corectitudinea sau abilitatea ei de a vorbi.
9. Nu este disciplinat, neglijează educația copiilor și nu merge să îi ia niciodată de la școală.
10. Își respinge soția și este foarte critic cu ea.
11. Este prea posesiv și critic cu ea.
12. Îi aduce ofense grave și nu-și răscumpără greșelile.
13. Este aspru și o evită atunci când este cu alți oameni.
14. O jignește grav și își încalcă promisiunile.
15. Preferă compania prietenilor și își apără prietenii în fața ei.
16. Nu-și asumă responsabilitatea, este neatent sau nu e un om de încredere.
17. Face schimbări bruște sau este prea impulsiv.
18. Nu vorbește suficient cu ea.
19. Este prea rigid cu copiii.
20. Preferă compania rudelor lui și nu pe a ei.
21. Este prea îngăduitor cu copiii.
22. A ofensat-o și nu și-a răscumpărat greșeala.

6

LA CE NU REZISTĂ NICI O FEMEIE

„Din gura voastră să nu iasă nici un cuvânt rău, ci numai ce este bun, spre zidirea cea de trebuință."

Efeseni 4, 29

Rontăitul fulgilor de porumb mi-a distras atenția de la meciul de fotbal din acea sâmbătă după-amiază. Am privit uimit cum soția mea și cei trei copii au început să-și mănânce sandviciurile și să-și bea băuturile răcoritoare, în timp ce eu stăteam la un metru de ei fără nici o firimitură de mâncare.

De ce nu mi-au făcut și mie un sandvici? m-am întrebat. *Sunt singurul care câștigă pâinea în casa asta și sunt ignorat ca și cum n-aș exista.* Mi-am dres glasul cu putere pentru a-i atrage atenția soției mele. Văzând că acest lucru nu funcționează, am devenit atât de iritat, încât m-am dus în bucătărie, am scos pâinea și mi-am făcut singur un sandvici. Când m-am întors în fața televizorului, Norma n-a scos un cuvânt, și nici eu. Dar am continuat să mă întreb: *Dacă femeile sunt atât de sensibile, cum de nu și-a dat seama că și eu doream un sandvici? Dacă femeile sunt atât de atente la ce se petrece în jurul lor, cum de nu m-a auzit dregându-mi glasul și nu a observat că nu-i vorbesc? Cum de nu a observat expresia de iritare de pe chipul meu?*

Peste câteva zile, în timp ce stăteam calm de vorbă, am spus: „M-am tot gândit la ceva, dar am ezitat să te întreb. Am fost foarte intrigat de un lucru petrecut acum câteva zile și vreau să-ți pun o întrebare." Îi trezisem deja curiozitatea.

„Bineînțeles", a spus ea.

„Îți amintești că sâmbătă, când mă uitam la meciul de fotbal, ai făcut sandviciuri pentru copii? Pot să te întreb de ce nu mi-ai făcut și mie unul?"

„Vorbești serios?", m-a întrebat ea. S-a uitat la mine atât de uimită, încât am devenit foarte confuz.

„Bineînțeles că vorbesc serios. Mă tot gândesc, eu sunt singurul de aici care câștigă bani pentru mâncare și nu mi-ai făcut și mie un sandvici!"

„Știi, nu pot să cred că mă întrebi așa ceva", a spus ea. M-am gândit că *poate nu trebuia să o fi întrebat. Poate că ar fi trebuit să știu răspunsul.* Părea foarte clar pentru ea, dar pentru mine nu era așa.

„Norma, chiar nu înțeleg. Recunosc că uneori sunt orb în ceea ce privește unele lucruri", am continuat eu, „iar acesta este unul dintre ele. Vrei să-mi spui cum stau lucrurile?"

„Uneori, femeile sunt acuzate că sunt proaste, dar nu suntem deloc așa", a răspuns ea. „Noi suntem bune și de altceva, nu numai să fim mereu criticate." Aceasta părea să fie explicația pentru faptul că nu-mi făcuse un sandvici.

„Pot să înțeleg acest lucru. Dar ce are de-a face cu sandviciurile?"

„Îți dai seama că de fiecare dată când îți fac un sandvici ai ceva de criticat? «Norma, nu mi-ai pus îndeajuns de multe foi de salată... Ăsta e avocado copt? Ai pus prea multă maioneză. Hei, dar unt n-ai pus? Este bun, dar e prea uscat...»

Poate nu ai realizat acest lucru, dar de fiecare dată ai câte o obiecție de făcut, pentru fiecare sandvici pe care-l fac. Nu am fost dispusă să fiu criticată și sâmbătă. Nu merita. Nu îmi place să fiu criticată."

Am rămas înmărmurit, pentru că îmi aminteam de mai multe ocazii în care o criticasem din cauza sandviciurilor. Dar „de fiecare dată"? Am vrut să-i spun: „Haide, Norma, să fim realiști! Chiar de fiecare dată?" Însă mi-am amintit că pentru o femeie „totdeauna" și „niciodată" nu înseamnă același lucru ca pentru un bărbat, mai ales atunci când ea vorbește sub impulsul emoției. Tonul din vocea Normei, expresia de pe fața ei și cuvintele pe care mi le spunea îmi arătau că era vorba de ceva care o supărase cu adevărat. Nu făcusem altceva decât să culeg fructele ce-mi ieșiseră în cale. Am semănat critici și am cules o farfurie goală. Sunt fericit să spun că după acea experiență am început să laud fiecare sandvici pe care mi-l făcea, iar ea îmi pregătește acum sandviciurile fără nici o ezitare.

La puțin timp după ce Marilyn l-a părăsit pe Bob, am rugat-o să-și amintească de lucrurile pentru care Bob o lăuda. Nu își putea aminti nici o singură laudă în cei 20 și ceva de ani de căsnicie. Copiii ei au confirmat acest lucru. Au recunoscut că mama lor nu a pregătit niciodată o cină pentru care tatăl lor să nu o critice într-un fel sau altul. El se plângea de faptul că sarea și piperul nu erau pe masă sau că nu a gătit exact cum trebuie. În cele din urmă, ea a ajuns să nu mai vrea să se afle în apropierea personalității lui critice. L-a părăsit pentru un alt bărbat.

„Într-un fel, sunt fericit că m-a părăsit, pentru că ea oricum nu voia să facă nimic împreună cu mine", a spus Bob.

„Era genul de om care îți strica cheful și era o singuratică. Mă excludea din activitățile ei. Știți că nu a vrut niciodată să meargă în concediu cu mine? Am încercat și tot am încercat, dar nu a vrut niciodată. Și eu sunt dezgustat de ea."

Despre problemele căsniciei lui am discutat abia când mi-a povestit despre faptul că își schimbase slujba din cauza neînțelegerilor cu fostul lui șef.

„Cum te trata el, Bob?", l-am întrebat.

„Venea la mine la magazin, unde sunt șeful personalului, și găsea un lucru mic, pentru care începea să urle la mine în fața angajaților. Asta mă rănea profund.

Apoi se întorcea în biroul lui, iar eu rămâneam să-mi frâng mâinile. Nu observa niciodată cât de mult munceam și nu a spus niciodată o vorbă bună despre munca mea. Nu mai suportam, așa că am cerut un transfer."

L-am întrebat pe Bob: „Ai merge să-ți faci concediul cu șeful tău?"

„Glumiți? Cred că acesta ar fi cel mai rău lucru din lume."

„Dar ai întreprinde altă acțiune împreună cu el?"

„În nici un caz! Este un om atât de critic, că ar distruge chiar și o excursie în Hawaii!"

Lucrurile pe care i le-am spus mai apoi lui Bob i-au deschis mintea și în cele din urmă a înțeles-o pe soția sa. I-am arătat că el, ca soț, se comporta exact ca șeful lui. Atunci și-a lăsat capul în jos și din ochi au început să-i curgă lacrimi.

„Aveți dreptate. Nu e de mirare că Marilyn nu a vrut niciodată să meargă undeva cu mine. Nu m-am gândit niciodată la lucrurile pe care le făcea ca să-mi facă mie plăcere și am criticat-o totdeauna în fața copiilor și a prietenilor noștri."

Dar era prea târziu. Marilyn era deja îndrăgostită de un alt bărbat. Deși Bob s-a schimbat radical, iar acum este mai sensibil față de femei, soția sa a divorțat și s-a recăsătorit.

Femeile au nevoie de laude. Trebuie să putem să le înțelegem nevoile, pentru că și noi vrem să știm cât valorăm pentru ceilalți oameni. Știm că este nevoie de noi atunci când ceilalți își exprimă aprecierea pentru *cine suntem* și *ce facem*.

Scriptura ne reamintește faptul că relațiile noastre cele mai importante implică lauda:

1. Laudă lui Dumnezeu (*Psalmi* 100, 4);
2. Laudă soțiilor noastre (*Pilde* 31, 28);
3. Laudă altora; de exemplu, prietenilor noștri creștini (*Efeseni* 4, 29).

Îmi amintesc bine faptul că acum câțiva ani șeful meu mi-a spus: „Dacă aș avea zece oameni ca tine, am putea schimba lumea." După ce mi-a spus aceste cuvinte, am fost atât de motivat, încât nimic din ceea ce făceam pentru el nu mi se mai părea suficient.

Profesorii știu că lauda îi motivează pe elevi. O învățătoare spunea că își laudă fiecare elev (lucra cu clasa a treia) în fiecare zi, fără excepție. Elevii ei erau cei mai motivați, încurajați și entuziaști din întreaga școală. Când profesorul meu de geometrie din liceu m-a lăudat în mod regulat, nota mea de 6 s-a transformat în nota 10 în doar câteva săptămâni.

Știind cât de importante sunt, de ce oare noi, ca soți, nu reușim să aducem laude soțiilor noastre? Din mai multe motive. Cel mai comun este acela că suntem prea preocupați de propriile nevoi, vocații sau activități. Atunci când suntem prea preocupați cu alte lucruri, pierdem din vedere calitățile și ajutorul dat de soțiile

noastre. Mai rău chiar, nu reușim să apreciem ajutorul soțiilor noastre nici măcar atunci când îl observăm.

Când un soț uită de nevoia soției sale de a fi lăudată, căsnicia ia de regulă un curs descendent. Și dacă el își va exprima în mod constant acreala, în locul dulcței, căsnicia va fi zi după zi mai puțin împlinită. Critica este devastatoare, mai ales atunci când este făcută cu voce răstită sau cu asprime (*Pilde* 15, 1, 4). Când un soț îi este potrivnic soției sale din cauza calităților ei feminine unice, el, ca persoană, va fi lipsit de aprobare din partea ei. Acest lucru slăbește automat căsnicia.

Charlie Jones, în cartea sa *Life is Tremendous (Viața este grozavă)*, spune că nu ne putem bucura de viață până când nu învățăm cum să vedem și să facem aprecieri pozitive cu privire la orice. Deși *nici unul dintre noi nu va avea vreodată o atitudine în întregime pozitivă* în ceea ce privește viața, el spune că ne putem înscrie *într-un proces* de învățare, de creștere și de dezvoltare în sensul unei atitudini pozitive.

Dacă dezvoltați o atitudine pozitivă, nu numai că ceilalți vor dori să vă fie în preajmă cât mai mult, dar soția dvs. va avea parte de avantaje extraordinare. Simțul propriei sale valori va crește, știind că dvs. i-ați oferit acea încurajare pe care numai un soț o poate da.

Încurajați-vă soția și adânciți legătura din căsnicia dvs., folosind acești doi pași simpli pentru a învăța cum să o lăudați.

Lăudați-vă soția (măcar) o dată pe zi

Promiteți-vă dvs. însivă să îi spuneți soției în fiecare zi cât de mult o apreciați. Promiteți-vă dvs. — nu ei —, pentru că ea ar putea să aibă anumite așteptări și va fi

rănită dacă veți uita. Începeți prin a învăța să puneți în cuvinte gândurile de apreciere.

Iată câteva propoziții tipice, despre care soțiile mi-au spus că le-ar plăcea să le audă:

1. „Ce masă bună! Felul în care ai combinat smântâna și brânza... Mmmm... a fost delicios!"
2. (Această frază este grozavă atunci când este însoțită de un sărut de bună dimineața) „Iubito, sunt sigur că te iubesc. Ești atât de specială pentru mine!"
3. Atunci când vă aflați în compania prietenilor, spuneți: „Ea este *soția mea*. Este extraordinară."
4. Lipiți pe frigider bilete pe care să scrie: „Îmi place felul în care ai arătat aseară."
5. „Ești o soție atât de devotată, încât îmi pregătești prânzul în fiecare zi."
6. „Copiii noștri sunt cu adevărat binecuvântați să aibă o mamă ca tine. Ai atâta grijă de ei!"
7. „Nu știu ce să prefer, rochia sau pe cea care este îmbrăcată cu rochia."
8. „Dacă îmi place coafura ta? Îmi place orice coafură ai avea, pentru că e a ta."
9. „Mi-ar plăcea să te scot în oraș în seara asta doar pentru a mă arăta cu tine."
10. „Iubito, ai lucrat atât de mult! De ce nu stai puțin să te odihnești înainte de cină? Eu mai pot aștepta."
11. „Ești atât de specială pentru mine, încât mi-ar plăcea să fac ceva special pentru tine chiar acum. De ce nu faci o baie cu spumă, să te relaxezi? O să mă ocup eu de vase și o să-i pun pe copii să-și facă temele."

În cartea sa *Forever My Love* (*Iubirea mea pentru totdeauna*), Margaret Hardisty subliniază faptul că femeile tind să abordeze viața pe un plan emoțional, în timp ce bărbații o abordează pe un plan mai logic, uneori obiectiv,

rece. Prin urmare, atunci când vă lăudați soția, este important să folosiți cuvinte și acțiuni care comunică laude *din punctul ei de vedere*. Orice lucru romantic sau care are legătură cu construirea unei relații mai profunde le face plăcere soțiilor.

Fiți creativ în ceea ce privește laudele

Un bărbat și-a recâștigat soția în bună măsură datorită faptului că s-a dovedit creativ în ce privește laudele. A cumpărat 365 de bomboane ambalate, a scris un mesaj pe fiecare ambalaj în parte, după care le-a împachetat din nou. În fiecare zi, ea a desfăcut câte o bomboană și a citit câte un mesaj de apreciere din partea lui, un an întreg.

Unei femei îi place să găsească bilețele ascunse — în caseta cu bijuterii, în vitrina cu argintărie, în dulapul cu medicamente... Căutați căi de a vă lăuda soția. Posibilitățile sunt infinite.

Ce fel de laudă ați dori să auziți de la șeful dvs.? Încercați același tip de laudă și cu soția dvs. Ați putea să spuneți: „Nu prea am nevoie de laude. Sunt sigur pe slujba mea și chiar n-am nevoie de laude." Atunci, întrebați-vă câțiva colegi de muncă ce laudă ar aprecia. Unele dintre ideile lor s-ar putea să funcționeze și în cazul soției dvs. Întrebați-o și pe ea ce fel de laude ar dori să audă.

Nu atrageți atenția asupra trăsăturilor ei mai puțin plăcute

Ridurile, perii cărunți și grăsimea în exces nu sunt în mod sigur puncte de la care să înceapă o discuție. Chiar

și comentariile întâmplătoare despre ele pot să o facă pe soția dvs. nesigură — s-ar putea să fie cuprinsă de teama de a nu fi schimbată cu un „nou model". Ea știe că divorțul poate fi obținut foarte ușor și că este un lucru obișnuit în zilele noastre.

Odată, un soț i-a scris soției sale o poezie simpatică despre cât îi iubește el micile riduri și cât îi place să-i mângâie „rotunjimile cu celulită!" Felicitarea lui, deși însoțită de flori, a făcut-o să plângă ore întregi. Bărbați, trebuie să ne lăudăm soțiile fără a atrage atenția asupra a ceea ce ele cred că sunt trăsăturile lor neatractive.

Aceasta nu înseamnă că trebuie să folosiți cuvinte flatante fără a fi sincer. Ați fost vreodată la o petrecere unde cineva v-a făcut complimente, dar știați în adâncul dvs. că acea persoană nu crede ceea ce spune? Uneori, un soț va remarca întâmplător: „O, da, chiar îmi place rochia asta." Dar soția poate detecta în general nesinceritatea lui. Chiar dacă nu vă place rochia, puteți spune: „Iubito, rochia asta nu este nici pe jumătate atât de arătoasă ca tine."

Știați că puteți găsi ceva de lăudat chiar și în greșelile soției dvs.? Tabelul *Cum să descoperiți aspectele pozitive ale trăsăturilor „negative" la soția dvs.* poate reprezenta un început pentru a descoperi aspectele pozitive ale ceea ce dvs. considerați a fi „punctele slabe" la soția dvs.

Cum să descoperiți aspectele pozitive ale trăsăturilor „negative" la soția dvs.

NEGATIV	POZITIV
1. Curioasă	S-ar putea să fie foarte *sociabilă* sau foarte *atentă* cu ceilalți.
2. Emotivă	S-ar putea să fie foarte sensibilă.

3. Vicleană	S-ar putea să fie o persoană cu *multe resurse* și idei creative.
4. Zgârcită	S-ar putea să fie foarte *chibzuită.*
5. Vorbăreață	S-ar putea să fie foarte *expresivă* și cu *talent dramatic.*
6. Capricioasă	S-ar putea să fie o persoană *entuziastă,* cu *o mare vitalitate.*
7. Prea serioasă	S-ar putea să fie o persoană foarte *sinceră* și *integră,* cu convingeri puternice.
8. Temerară	S-ar putea să aibă *convingeri puternice* și să *nu vrea să facă compromisuri* de la propriile standarde.
9. Rigidă	S-ar putea să fie o persoană *foarte disciplinată,* cu convingeri puternice.
10. Poruncitoare	S-ar putea să fie o persoană foarte *încrezătoare* — sigură pe ea.
11. Visătoare	S-ar putea să fie foarte *creativă* și *imaginativă.*
12. Prea grijulie	S-ar putea să fie foarte *organizată* și *eficientă.*

O laudă *la obiect* este de departe mai bună decât una *generală.* De exemplu, a spune „A fost o cină foarte bună" s-ar putea să nu o atingă la fel ca „Sparanghelul cu sos de nucșoară a fost fantastic! N-am mai mâncat un asparagus cu un gust atât de bun. Nu știu cum de faci din legume fade o asemenea desfătare."

Cu exclamația: „Ești o mamă extraordinară" nu o mișcați, așa că poate e mai bine să-i spuneți: „Sunt recunoscător Cerului că m-am căsătorit cu o femeie care este atât de sensibilă, încât știe care este cel mai bun mod de a-i face pe copii să se simtă importanți. Sunt norocoși copiii aceștia că au o mamă atât de sensibilă."

Nu există momente potrivite sau nepotrivite când este vorba să vă lăudați soția. Ei îi va face plăcere fie că sunteți singuri, fie că sunteți cu copiii sau cu prietenii. Fiți siguri că nu vă limitați laudele doar la momentele intime sau doar la momentele când sunteți în public. Dacă o lăudați doar în public, ea s-ar putea să bănuiască faptul că vreți să vă lăudați în fața prietenilor. Dacă o lăudați doar în momentele când sunteți singuri, ea ar putea simți că, de fapt, vă jenați să faceți acest lucru.

Oricând o lăudați, este important ca întreaga dvs. atenție să fie îndreptată asupra ei. Dacă ea simte că mintea sau sentimentele dvs. sunt în altă parte, laudele vor fi mai puțin semnificative pentru ea.

Învățând cum să vă lăudați în mod sincer și consecvent soția, veți începe să vedeți o nouă scânteie în ochii ei și un nou elan își va face apariția în relația dvs.

Cum să vorbiți despre laude cu soția dvs.

1. *Învățați cum să „pregătiți terenul".*

Soțul: Ce fel de laude ți-ar plăcea cu adevărat să primești de la oameni?

Soția: Oh, nu știu! Dacă sunt sincere, îmi plac toate laudele!

Soțul: Crezi că eu te laud îndeajuns?

Soția: Cred că da.

Soțul: (Deschizând „ecluzele") Dar masa de săptămâna trecută? Ai aprecia dacă ți-aș spune mai des cât de mult îmi place cum gătești?

Soția: Oh, da, îmi amintesc că săptămâna trecută am muncit foarte mult să pregătesc două mese deosebite și tu n-ai spus un cuvânt...

Acum, șuvoiul a țâșnit. Dacă puteți să vă descurcați, continuați. Arătați-i *înțelegere* și faptul că sunteți *îngrijorat*, spunând lucruri precum: „Probabil că te-a durut când eu n-am spus un cuvânt. Meriți o medalie pentru că ai atâta grijă de mine." Alinați-o și lăsați-o să vorbească despre unele dintre sentimentele ei neexprimate.

2. *Căutați înțelesul ascuns în spatele cuvintelor.*

Soțul: Draga mea, îți amintești că săptămâna trecută ți-am mulțumit pentru masă? Am exagerat oare făcând acest lucru în fața lui Steve și a soției sale, Mary?

Soția: Nu-ți face griji în privința asta — a fost în regulă.

Soțul: Chiar atunci când am spus „Sunt fericit că avem companie; ea n-a gătit niciodată atât de bine"?

Soția: Mda, nu m-am simțit prea bine. A sunat de parcă eu nu gătesc bine pentru tine, ci doar atunci când avem musafiri.

Soțul: M-am gândit că s-ar putea să te fi simțit prost. Să vedem, cum aș putea să spun mai bine ce vreau să spun?

Soțul trebuie să-și ajute soția să fie cât se poate de sinceră și de directă, astfel încât el să-și dea seama de punctele de tensiune din relația lor. De foarte multe ori, în primii ani de căsnicie, i-am cerut Normei „să nu se ascundă după deget" sau „să nu joace jocuri cu mine". Aveam nevoie să cunosc faptele pentru a-mi ghida comportamentul și a învăța cum să fiu un soț mai bun. Sper că și dvs. vă încurajați soția să fie cât mai directă pentru a putea construi o relație mai profundă, mai împlinită.

Pentru reflecție personală

1. Cum putem dezvolta, în general, o atitudine pozitivă? (*I Tesaloniceni* 5, 16–18; *Romani* 8, 28; *Iacov* 1, 2–3; *Evrei* 12, 11, 15)
2. Ce spun laudele pe care I le aducem lui Dumnezeu despre relațiile noastre cu El? (*Psalmi* 100, 4)

7

CE ADMIRĂ CEL MAI MULT O FEMEIE LA UN BĂRBAT

„Dojenește pe cel înțelept,
și el te va iubi."

Pilde 9, 8

„Luni îmi dau demisia", a strigat Jim, năvălind pe ușa din fața casei. Elaine l-a întâmpinat și l-a ascultat în tăcere pe soțul ei, care fierbea de mânie. „Șeful meu a făcut-o în cele din urmă! Nu mai lucrez pentru el", a spus Jim. Acordându-i timp și întreaga ei atenție, Elaine l-a lăsat să-și verse mânia. Apoi, după ce s-a mai detensionat, ea a început să-l ajute să regândească situația. I-a reamintit că s-ar putea să nu mai găsească condițiile ideale de muncă pe care le avea și un salariu cu șase cifre. Curând, Jim și-a schimbat gândul. Atunci, mi-a spus el, a fost cea mai bună decizie pe care a luat-o vreodată. Astăzi, slujba îi place mai mult ca oricând.

Când Jim a *cinstit* sfatul soției sale — când a acordat prețuire spuselor ei — nu a luat doar o decizie privind cariera, dar și una ce privea căsnicia lui. Respectul și admirația ei au crescut ca răspuns la deschiderea arătată de el.

Proverbul conform căruia cinstirea urmează umilinței este adevărat și astăzi (*Pilde* 15, 33). Și chiar mai semnificativ este adevărul spuselor conform cărora bărbatul care primește mustrarea va avea într-adevăr parte

de cinstire (*Pilde* 13, 18). Umilința este o atitudine interioară care se manifestă prin deschidere la ideile și sugestiile altora. Este recunoașterea faptului că nu suntem atotștiutori, că putem face greșeli, că putem câștiga totdeauna mai multă cunoaștere și înțelegere.

Incapacitatea de a accepta sfaturi de la ceilalți poate distruge o relație. Citiți despre felul în care Larry a luat-o pe calea cea grea și a învățat cum să ia în serios ceea ce-i spunea soția.

Lynn a încercat timp de zece ani să-i explice lui Larry cât de rău o face să se simtă, dar Larry pur și simplu nu înțelegea. Prima lui problemă era aceea că prefera să ajute sau să fie cu rudele lui înainte de a se gândi la soție. Ori de câte ori el și soția erau împreună cu familia lui, Larry se aștepta ca ea să-și schimbe programul, astfel încât să se potrivească cu cel al familiei. Nu conta ce planuri își făcuse ea. Pentru a înrăutăți lucrurile, Larry lua tot timpul partea membrilor familiei sale și îi apăra prin argumente.

Larry avea, de asemenea, obiceiul de a-și lua mai multe angajamente decât era în stare să onoreze — promitea și aici, promitea și dincolo. Deseori se făcea vinovat de faptul că uita de promisiuni. Nu voia să facă nici un rău. De fapt, intențiile lui erau bune. Voia atât de mult să-i facă pe oameni fericiți, încât nu putea spune „nu" când cineva îi cerea să facă ceva.

An după an, Lynn a încercat să găsească moduri creative de a-i arăta lui Larry aceste două probleme, dar nimic nu părea că se lipește de el. În cele din urmă, în timpul unei vizite tensionate în orașul lor natal, Lynn a cedat nervos și a început să strige. Ea și-a exprimat în mod deschis antipatia față de rudele lui, fapt ce a atras asupra ei prelegerile și răzbunarea lui Larry. Nici unul dintre ei nu a putut să facă față scenei emoționale ce a

urmat, așa că Larry și-a condus mașina spre o parcare. A stat acolo aproape o oră, încercând să înțeleagă problema, dar pur și simplu n-a putut. Larry și Lynn au încercat să discute încă o dată despre problema lor în timpul lungului drum spre casă. Până la urmă, Lynn a găsit exact acea combinație de cuvinte care să aibă sens pentru Larry.

„Oh, deci din cauza asta nu-ți plac rudele mele", a spus el. „Acum înțeleg de ce nu vrei să mergem în orașul de unde suntem. Când suntem cu rudele mele, eu țin întotdeauna seama de sentimentele lor înainte de a ține seama de ale tale. Acum lucrurile au sens." Lynn s-a cutremurat. O problemă fusese rezolvată, a doua era pe cale.

Dar Larry a rămas la fel de orb în ce privește cea de-a doua problemă precum fusese și la prima. Deși Lynn a tot încercat să-i explice, el a fost nevoit în cele din urmă să afle cum stau lucrurile de la prietenii săi, trecând printr-o experiență foarte dureroasă. Șase dintre amicii lui l-au chemat la o întâlnire specială, pentru a-i vorbi despre problema lui cu angajamentele prea numeroase. Fiecare dintre ei suferise din cauza neglijenței lui. Punct cu punct, dar cu multă blândețe, i-au explicat lui Larry că incapacitatea lui de a spune „nu" îi făcuse să aibă resentimente față de el. Prietenia lui Larry cu fiecare dintre ei devenise o relație tensionată. S-a simțit foarte jenat și umilit de această întâlnire de două ore, iar primul gând care i-a venit în minte a fost: *„De ce n-am ascultat-o pe Lynn?"*

Soția lui s-a simțit eliberată văzând că în final el a înțeles care era cea de-a doua problemă a lui. Respectul ei pentru el a crescut atunci când el și-a înțeles greșelile și a dorit să îmbunătățească lucrurile. A devenit nerăbdător

să-și sporească efortul și să învețe cum să o iubească pe Lynn (și pe alții) așa cum se cuvine.

Să stabilim acum câteva scopuri: cum ar fi acela ca noi, în calitate de soți, să decidem să fim înțelepți și deschiși la corecții (*Pilde* 9, 8–9). Astfel, vom fi dispuși să ascultăm lecțiile din fiecare capitol al acestei cărți, oricât de dureroase sau de dificile ar fi și, odată dobândită această nouă cunoaștere, să ne angajăm să clădim o căsnicie mai bună. O căsnicie mai bună nu vine de la sine. E nevoie de un efort considerabil, orientat în direcția corectă. Principiile de bază prezentate în fiecare capitol, luate pe rând, vor *corecta* sau *împiedica* majoritatea prăbușirilor cu care ne confruntăm în căsnicie.

Unii dintre noi au intrat în căsnicie cu o cunoaștere extrem de limitată în ceea ce privește modul în care poate fi dezvoltată o relație împlinită cu soțiile noastre. Dar există încă speranțe. Dacă ele ne acordă atenție și sunt răbdătoare, *noi putem învăța*. Bărbatul trebuie să-și facă un inventar onest pentru a evalua unde se găsește în căsnicie și pentru a putea *recunoaște* că se poate să mai aibă o cale lungă de străbătut. Soția dvs. vă poate ajuta cu acest inventar și vă poate sugera corecțiile.

Fiind deschis la corecțiile soției mele, oare renunț la locul de conducător?

Bărbatul s-ar putea opune ideii de a fi deschis la corecțiile ce vin din partea soției deoarece el simte că astfel își neagă într-un fel poziția sa de conducător al casei. El se teme că aplecându-și urechea la plângerile soției sau la sugestiile de a-și îmbunătăți relația și acționând conform acestora, soția lui va lua toate deciziile sau că va pierde controlul asupra căminului.

Am observat că, aproape fără excepție, un bărbat care întâmpină mari dificultăți în a accepta corecțiile din partea soției va avea probleme și cu acceptarea corecțiilor din partea altora. Nu numai atât, dar de obicei el se pricepe foarte bine să-și critice nevasta pentru multele ei greșeli.

Fără îndoială, Scriptura cheamă bărbatul să fie conducătorul și capul familiei. Însă, la fel ca și Cristos, trebuie să conducem cu iubire — iar iubirea nu există despărțită de disciplină și corecție. Biblia ne spune că pe acela pe care îl iubește Dumnezeu îl și corectează. Am descoperit chiar că Dumnezeu folosește deseori soția pentru a-i arăta soțului acele aspecte din relația lor în raport cu care el trebuie să se dezvolte. Această corecție îl poate ajuta să-și iubească familia și chiar pe Dumnezeu într-un fel mai profund și mai semnificativ.

Deși un bărbat s-ar putea să se teamă că a răspunde la sugestiile soției înseamnă „să dea frâu liber" ca ea să preia controlul asupra căsniciei, am observat că de fapt adevărul este chiar contrariul. Când o femeie își vede bărbatul dispus să accepte corecția — semn că vrea să câștige înțelepciune —, ea este mai dispusă să urmeze conducerea lui, pentru că îl prețuiește mai mult.

Cum ați descrie soția ideală?

Vă puteți imagina sentimentul extatic care v-ar cuprinde dacă soția dvs. v-ar pune de bunăvoie întrebarea: „Cum aș putea deveni o soție mai bună?" Ați simți că vă face o onoare nespusă. Bineînțeles, ar fi absurd să vă așteptați ca acest fel de întrebare să fie pusă de mulți soți și de multe soții. Dar închideți ochii pentru un moment, lăsați-vă pe spate în scaun și imaginați-vă că

soția vă pune o astfel de întrebare. Ar fi nemaipomenit, nu-i așa?

> Dacă doriți ca soția să facă acest lucru pentru dvs., dați mai întâi exemplul și încercați să fiți un soț mai bun. *Întrebați-o cum puteți deveni un soț mai bun.*

O să-i reînnoiți speranța că va ajunge la acea căsnicie pe care și-a dorit-o întotdeauna. Dacă vede că sunteți sincer, în cele din urmă va răspunde mai repede nevoilor și dorințelor dvs.

Vreți să fiți acel gen de soț de care soțiile se plâng cel mai mult? Nu este nevoie decât să adoptați o atitudine arogantă, atotștiutoare și să nu fiți dispus să recunoașteți că ați greșit.

Există patru cuvinte care produc atâta dezgust unei soții, încât ea își spune: „Nu mai suport și mă întreb de ce m-am căsătorit cu acest bărbat. Câtă amărăciune am strâns în adâncul meu!" Care sunt aceste patru cuvinte? *„Nu mă voi schimba."* Conform Scripturii, este o afirmație foarte prostească (*Pilde* 12, 15; 18, 2).

„Nu mă voi schimba", i-a repetat soțul, „așa că nu încerca să mă schimbi și nu-mi spune cum trebuie să mă schimb. Dacă tu crezi că schimbarea este atât de importantă, de ce nu te schimbi *tu* și să mă lași în pace? Cea mai mare schimbare de care are nevoie căsnicia noastră este ca tu să-ți ții gura închisă!"

Soțiile mi-au spus că admiră și cinstesc un soț care își recunoaște greșelile și caută în mod deschis sfatul soției în ceea ce privește felul în care să devină un soț mai bun. Cred că un bărbat trebuie să se *automotiveze* pentru a deveni mai interesat de ideile soției despre felul în care el poate deveni un soț mai bun, despre cum

se poate îmbunătăți (*Pilde* 9, 9). Atunci când cere sfatul soției, el trebuie să observe următoarele:

Ascultați ceea ce are de spus cu adevărat

Căutați înțelesul din spatele spuselor soției dvs. Vă va fi mai ușor să evitați să reacționați la vorbele ei dacă veți căuta înțelesul din spatele cuvintelor. Ați auzit-o vreodată pe soția dvs. spunând: „Ai greșit. *Totdeauna* faci așa. Nu crezi că exagerezi?" Probabil că ea nu a folosit cuvântul *totdeauna* pentru a spune „de fiecare dată". L-a folosit doar pentru a sublinia ceea ce are de spus. Soțul *înțelept* privește dincolo de cuvântul jignitor și spune: „Spune-mi cum te simți acum. Spune-mi câteva dintre gândurile ce se află în spatele a ceea ce ai spus. Spune-mi de ce ai simțit nevoia să folosești cuvântul *totdeauna*." Dați-i asigurări că nu trebuie să vă răspundă chiar pe moment. Întrebați-o dacă ar vrea să se gândească la acest lucru o zi sau două. Un om care vrea să învețe cu adevărat nu exercită presiuni asupra celorlalți, forțându-i să cedeze imediat dorințelor lui nerăbdătoare. Le dă celorlalți timp să simtă, să gândească și să-și schimbe vorbele.

Mulți soți refuză să asculte reproșurile soției din cauza felului în care ea își alege cuvintele. Cuvintele nu au nici un înțeles fără interpretarea pe care le-o dăm. Este responsabilitatea noastră să comunicăm cu soțiile noastre pentru a le înțelege *adevăratele* intenții.

Tonul vocii soțului și expresia lui facială vor dezvălui dacă el are o motivație sinceră de a învăța. Soția nu va fi la fel de onestă dacă percepe faptul că el nu este foarte serios în ceea ce privește învățarea și schimbarea.

Capitolul 10 se ocupă mult mai profund de comunicare, așa că voi concluziona: *Evitați să reacționați la cuvintele pe care le folosește soția dvs. și căutați înțelesul sau intenția din spatele lor.*

Lăsați cuvintele ei să vă pătrundă

Lăsați sfaturile soției dvs. să vă pătrundă ca o ploaie bună de primăvară. Abțineți-vă să-i răspundeți până când nu simțiți că ați înțeles bine ce a spus. Norma mi-a zis timp de mai mulți ani că mă încrunt atunci când le spun anumite lucruri copiilor. Mi-a spus că micuții cred că sunt furios pe ei, că îi resping și că sprâncenele mele încruntate îi sperie. „Nu mă încrunt și nu sunt furios", i-am explicat. Dar după ce *mi-am făcut timp* să mă uit în oglindă, i-am spus: „Ai dreptate. Trebuie să mă ocup de acest lucru. Apreciez faptul că mi-ai împărtășit toate acestea."

Considerați-vă responsabili pentru greșeli

Când copiii mei erau mici, obișnuiam să-i pocnesc cu degetul peste frunte sau peste brațe atunci când nu se comportau cum trebuie. Dacă unul dintre ei mesteca mâncarea cu gura deschisă, mă întindeam peste masă, îl pocneam în cap și spuneam „Închide gura!" Norma a fost cea care m-a ajutat să conștientizez cât de mult răneam sentimentele copiilor noștri. Ce gest degradant! În plus, trebuie să-i fi și durut. Pe mine mă durea degetul.

Știam în adâncul meu că a-i lovi astfel nu era bine. Uneori, chiar după ce făceam acest lucru, Norma întreba: „Kari, cum te face să te simți lucrul ăsta?"

Kari răspundea: „Totdeauna mă simt rău când tata face așa."

În final, am căutat o cale să mă dezbar de acest obicei. I-am spus fiecăruia dintre copii: „Dacă vă mai lovesc când sunt furios sau iritat, o să vă dau un dolar de fiecare dată." (M-am gândit că acest lucru s-ar putea să funcționeze, pentru că nu-mi place să arunc cu banii.) Credeți-mă, copiii mei au devenit foarte atenți să nu le scape ocazia. Și a trecut mult timp de când n-am mai dat în nici unul dintre ei.

În cele din urmă, puteți chiar să râdeți împreună de ceea ce înainte reprezenta o problemă. Odată, fiul meu Greg a intrat în casă mâncând un baton de ciocolată pe care abia îl cumpărase și care arăta delicios. I-am cerut o bucățică. *A fost foarte bună.* Apoi Kari și Michael au vrut și ei câte o bucățică. Curând, Greg și-a dorit să nu fi desfăcut acel baton de ciocolată în fața noastră. Michael nu l-a considerat pe Greg prea generos cu bucățica pe care i-o dăduse, așa că s-a decis să-și cumpere și el o ciocolată.

L-a întrebat pe Greg de unde o cumpărase și cât costase.

Apoi, cu o privire ce tânjea, mi-a spus: „Tată, nu vrei să mă lovești, că am nevoie de un dolar?"

Căutați iertarea

Așa cum am spus mai înainte, o femeie nu vrea să-i fie rănite sentimentele. Dacă ați ofensat-o în trecut, ea nu va mai fi dispusă să vă dea sfaturi sau să vă corecteze. Căutați să vă faceți iertat astfel încât să restabiliți comunicarea. Admirația și respectul pe care le veți primi vor crește și se vor menține dacă veți fi dispus să

Capitolul 10 se ocupă mult mai profund de comunicare, așa că voi concluziona: *Evitați să reacționați la cuvintele pe care le folosește soția dvs. și căutați înțelesul sau intenția din spatele lor.*

Lăsați cuvintele ei să vă pătrundă

Lăsați sfaturile soției dvs. să vă pătrundă ca o ploaie bună de primăvară. Abțineți-vă să-i răspundeți până când nu simțiți că ați înțeles bine ce a spus. Norma mi-a zis timp de mai mulți ani că mă încrunt atunci când le spun anumite lucruri copiilor. Mi-a spus că micuții cred că sunt furios pe ei, că îi resping și că sprâncenele mele încruntate îi sperie. „Nu mă încrunt și nu sunt furios", i-am explicat. Dar după ce *mi-am făcut timp* să mă uit în oglindă, i-am spus: „Ai dreptate. Trebuie să mă ocup de acest lucru. Apreciez faptul că mi-ai împărtășit toate acestea."

Considerați-vă responsabili pentru greșeli

Când copiii mei erau mici, obișnuiam să-i pocnesc cu degetul peste frunte sau peste brațe atunci când nu se comportau cum trebuie. Dacă unul dintre ei mesteca mâncarea cu gura deschisă, mă întindeam peste masă, îl pocneam în cap și spuneam „Închide gura!" Norma a fost cea care m-a ajutat să conștientizez cât de mult răneam sentimentele copiilor noștri. Ce gest degradant! În plus, trebuie să-i fi și durut. Pe mine mă durea degetul.

Știam în adâncul meu că a-i lovi astfel nu era bine. Uneori, chiar după ce făceam acest lucru, Norma întreba: „Kari, cum te face să te simți lucrul ăsta?"

Kari răspundea: „Totdeauna mă simt rău când tata face așa."

În final, am căutat o cale să mă dezbar de acest obicei. I-am spus fiecăruia dintre copii: „Dacă vă mai lovesc când sunt furios sau iritat, o să vă dau un dolar de fiecare dată." (M-am gândit că acest lucru s-ar putea să funcționeze, pentru că nu-mi place să arunc cu banii.) Credeți-mă, copiii mei au devenit foarte atenți să nu le scape ocazia. Și a trecut mult timp de când n-am mai dat în nici unul dintre ei.

În cele din urmă, puteți chiar să râdeți împreună de ceea ce înainte reprezenta o problemă. Odată, fiul meu Greg a intrat în casă mâncând un baton de ciocolată pe care abia îl cumpărase și care arăta delicios. I-am cerut o bucățică. *A fost foarte bună.* Apoi Kari și Michael au vrut și ei câte o bucățică. Curând, Greg și-a dorit să nu fi desfăcut acel baton de ciocolată în fața noastră. Michael nu l-a considerat pe Greg prea generos cu bucățica pe care i-o dăduse, așa că s-a decis să-și cumpere și el o ciocolată.

L-a întrebat pe Greg de unde o cumpărase și cât costase.

Apoi, cu o privire ce tânjea, mi-a spus: „Tată, nu vrei să mă lovești, că am nevoie de un dolar?"

Căutați iertarea

Așa cum am spus mai înainte, o femeie nu vrea să-i fie rănite sentimentele. Dacă ați ofensat-o în trecut, ea nu va mai fi dispusă să vă dea sfaturi sau să vă corecteze. Căutați să vă faceți iertat astfel încât să restabiliți comunicarea. Admirația și respectul pe care le veți primi vor crește și se vor menține dacă veți fi dispus să

admiteți că ați greșit. Pentru că în capitolul 5 ne-am ocupat de problema iertării, revedeți acest capitol din când în când, atunci când aveți nevoie de ajutor în această privință.

Primiți-i sfatul cu recunoștință

O, ce mare este răsplata bărbatului recunoscător — mai puțină cicăleală, mai multă admirație și blândețe din partea soției sale. Când un bărbat își arată recunoștința sinceră pentru îndrumările date de soție, ea se va simți mai liberă să fie blândă data următoare când vă va corecta. Nu mai are nevoie să vă cicălească atunci când ascultați cu recunoștință. Soția își admiră mai mult soțul atunci când el este dispus să-i mulțumească pentru sfat sau îndrumare. (Singura excepție apare în cazul în care soția a fost *profund* rănită de către soțul ei. Atunci ea are nevoie de timp și de răbdare până când va putea să răspundă cu admirație și blândețe. Nu vă opriți din încercare atunci când sunteți atât de aproape de succes.)

Continuați să căutați înțelesul din spatele spuselor soției dvs., lăsați ca acest înțeles să vă pătrundă și stabiliți consecințele eșecului dvs. Atunci când continuați să-i mulțumiți pentru ajutor, veți începe să vedeți dezvoltându-se o relație mai puternică.

Deși următorul exemplu este povestea unui tată și a unui fiu, el poate fi aplicat și în cazul soției și al soțului. Tatăl lui Jim se comportase iresponsabil sub multe aspecte de-a lungul copilăriei și adolescenței fiului său. Îl disciplina lovindu-l, ridiculizându-l, certându-l cu asprime și pocnindu-l. Ca rezultat, fiul lui se închisese în sine, cu gândurile și cu emoțiile lui. Plecase

de-acasă. Când i-am explicat tatălui felul în care își „zdrobise" fiul în trecut, el și-a dat seama că vătămase nu numai relația *lor,* dar foarte probabil și relațiile viitoare ale fiului său.

Pentru că își dorea cu adevărat ca Jim să-și revină din punct de vedere emoțional, mental și fizic, și-a stabilit o întâlnire cu fiul său. A avut nevoie de multă stăpânire de sine, dar a recunoscut față de Jim că greșise și că îi părea rău că nu a fost acel tată care ar fi trebuit să fie. De-a lungul mărturisirii, el a menționat toate incidentele dureroase pe care și le putea aminti.

Și fiul său și-a reamintit acele incidente. „Dar, tată, nu e numai atât." Apoi, timp de câteva minute, el i-a reamintit tatălui său toate celelalte lucruri dureroase pe care acesta le făcuse. Tatăl a fost uimit de faptul că Jim și le amintea atât de bine. Au șters totul cu buretele. Și, pentru prima oară, Jim s-a îndreptat către tatăl său pentru a-l îmbrățișa.

Atunci când vă ofensați soția, ea se închide în sine din punct de vedere mental, emoțional și fizic. Dar puteți învăța cum să o faceți să-și revină. Disponibilitatea dvs. de a învăța o va încuraja să vă răspundă pe măsură ce se asigură că doriți cu-adevărat să vă schimbați.

Pentru reflecție personală

1. Cum poate un soț să devină un bărbat înțelept și cum poate să-și sporească iubirea pentru soția lui? (*Pilde* 9, 8–9)
2. Care sunt consecințele neascultării sau ale ascultării mustrărilor lui Dumnezeu? (*Pilde* 1, 22–33)

8

DACĂ SOȚIA DVS. NU ESTE PROTEJATĂ, VEȚI FI NEGLIJAT

„Căci nimeni vreodată nu și-a urât trupul său, ci fiecare îl hrănește și îl încălzește, precum și Hristos Biserica."

Efeseni 5, 29

Dan și Janet erau căsătoriți de mai bine de 20 de ani, când el mi-a dat telefon panicat. „Janet mă părăsește pentru un alt bărbat", a spus el. Era zdrobit și tulburat. „Gary, poți să faci ceva ca să mă ajuți?"

Când ne-am întâlnit să discutăm, principala problemă a lui Dan a devenit ușor detectabilă. Vreau să vă explic de ce și-a pierdut soția, folosind ca exemplu hobby-ul lui.

Dan era un grădinar meticulos, pasionat și priceput. O bogăție de flori de grădină îi înconjura curtea bine întreținută. Arborii tunși apărau verdeața delicată de soarele fierbinte al verii. Dan știa unde să planteze fiecare varietate de floare pentru a avea parte de cea mai bună lumină și cel mai bun sol. Pentru că fiecare plantă avea nevoi speciale, Dan își rezervase timp să cerceteze acele nevoi, astfel încât știa cu exactitate de cât fertilizator și alte îngrășăminte aveau ele nevoie. Rezultatele erau extraordinare. Dar în timp ce grădina devenise o oază de armonie în natură, căsnicia i se veștejea din cauza lipsei lui de atenție. El se angaja în munca sa și în alte activități cu același entuziasm ca și în grădinărit, fapt care-l făcea să aibă puțin timp pentru Janet.

Dan nu avea nici cea mai vagă idee despre nevoile lui Janet. Știa foarte puțin despre cum să o protejeze de „soarele pârjolitor de vară și de vânt". Nu numai că nu reușea să o protejeze, dar o convinsese prin argumentele lui logice că trebuie să se descurce cu responsabilitățile casei, despre care Janet spusese că erau prea mult pentru ea. De-a lungul celor 20 de ani împreună, Dan nu reușise să asculte nenumăratele ei rugăminți de a fi protejată cu tandrețe.

Janet nu numai că avea o slujbă cu normă întreagă, dar ea se ocupa de asemenea cu administrarea banilor familiei, cu gătitul meselor, cu curățenia și cu îngrijirea copiilor. Ea înfruntase de una singură multe crize, în timp ce Dan era la pescuit, la vânătoare sau își cultiva florile. El nu putea să-și dea seama de nevoia soției sale de a avea un bărbat puternic și blând, care să o sprijine în momentele de stres, care să o protejeze față de unele dintre „muncile neplăcute" (cu toții avem uneori nevoie de o astfel de protecție). Ea avea nevoie să fie acceptată și iubită ca o persoană ce avea propriile ei limite fizice. După ce Dan a dezamăgit-o în mod repetat, ea a căutat aceste lucruri în altă parte.

Când un bărbat nu înțelege limitările soției sale sau și le explică spunându-și că e vorba despre lene, pot apărea numeroase neînțelegeri. De exemplu, o femeie cu mai mulți copii mici poate fi complet extenuată atât din punct de vedere fizic, cât și mental la ora 5 după-amiază. Dacă soțul ei nu-și dă seama de acest lucru, ar putea să aibă parte de refuz în ce privește relațiile sexuale pe la ora 10 sau 11 noaptea, când ea este într-adevăr prea obosită pentru ca măcar să se gândească la o experiență romantică cu el.

Unii bărbați cred că soțiile lor vor profita de ei dacă sunt blânzi, iubitori și generoși. Keith era dispus să cheltuiască bani pentru a vedea dacă soția lui profită de

el. De ziua ei, el și-a dus soția la un mare magazin. I-a spus că i-ar plăcea să o ajute să-și cumpere câteva haine, dar nu a menționat nici o clipă câți bani putea cheltui. După două ore și zece magazine vizitate, când picioarele începuseră să-l doară, Keith s-a întrebat dacă această aniversare în oraș era o idee bună sau nu.

„Mary, nu îți place această rochie? Cred că îți stă bine."

„Nu, nu îmi place."

În cele din urmă, au intrat într-un magazin arătos, unde Mary a găsit un set alcătuit dintr-o cămașă, o jachetă, o bluză și pantaloni, care se asortau și care i-au plăcut îndeajuns de mult încât să le cumpere. Deși banii se tot adunau, Keith a spus: „Mary, uită-te aici. Iată o rochie la preț redus."

Soției lui i-a plăcut rochia și a încercat-o.

Keith i-a spus: „De ce nu o iei?"

„Keith, n-ar trebui să mai cheltuim bani."

„O, nu, du-te și cumpărăți-o", a răspuns Keith. „Îmi place. Hei, Mary, dar ce părere ai despre această rochie?"

„Începe să devină ridicol", a protestat Mary, dar a încercat-o când Keith a insistat.

În acest moment, el a început să se întrebe dacă ea ar cumpăra orice rochie pe care el i-ar spune să o cumpere. „O, îmi place, Mary."

„Keith, nu mai pot să-mi cumpăr încă o rochie", a spus ea. „Devine ridicol, nu ne putem permite toate acestea."

„Ah, ce contează?", a spus el. „Ești mai importantă decât banii și chiar dacă va trebui să muncesc ore suplimentare, sunt fericit să fac acest lucru." El chiar a insistat ca ea să cumpere rochia.

Ea a replicat: „Mă simt jenată. Nu pot să mai cumpăr încă o rochie. Te rog, hai să plătim pentru acestea și să mergem să mâncăm ceva."

„Haide, Mary, mai cumpără una de dragul meu. Vreau ca această zi să fie una specială pentru tine!"

„Keith, nu pot să fac acest lucru", a spus ea.

„E în regulă, o să plătim pentru ele. Vreau să fii fericită și mulțumită."

Keith nu a recunoscut decât după ceva timp că în realitate el voia să dovedească faptul că o femeie bine tratată nu va profita de acest lucru. I-a lăudat cumpătarea și prudența, fiind mândru de disponibilitatea ei de a asigura împreună cu el securitatea financiară pe care amândoi și-o doreau. De acum înainte, el nu s-a mai îngrijorat de faptul că Mary va cheltui exagerat, pentru că știe că ea va căuta cel mai bun preț și va cumpăra cel mai convenabil lucru. Această experiență l-a convins, de asemenea, că Mary nu va profita de el în ce privește alte aspecte ale vieții lor.

Nu încerc să vă conving să faceți același lucru cu soția dvs. și nici nu pledez pentru un alt „test" sau pentru a încerca să o manipulați. Totuși, am văzut deseori ce se întâmplă când un soț învață ceea ce a învățat Keith: când o soție este tratată cu tandrețe și iubire veritabilă, ea nu va profita de situație.

Când Scriptura ne învață că soțul trebuie să-și *bucure* soția (*Efeseni* 5, 29), acest lucru înseamnă să o protejeze, mai ales când e vorba de lucruri care îi provoacă disconfort emoțional sau fizic.

Trei căi de a vă proteja soția și de a o ajuta să aibă o viață mai împlinită

1. Descoperiți sub ce aspecte are nevoie de protecție soția dvs.

Mai întâi, soțul trebuie să descopere zonele în care soția sa se simte vulnerabilă. Printr-o discuție liberă și prin observațiile pe care le faceți, trebuie să întocmiți o

listă mentală a zonelor majore și minore în care ea se simte frustrată sau temătoare. Șofatul este una dintre zonele vulnerabile ale soției mele. Pentru că a fost implicată într-un serios accident de automobil, în care câțiva buni prieteni au fost uciși, este firesc să fie foarte alertată de orice posibil pericol atunci când conduce sau chiar atunci când se află într-o mașină. Nu i-aș provoca decât frustrare dacă nu aș lăsa-o să fie foarte prudentă, cunoscând prin ce a trecut. Ea se simte, de asemenea, vulnerabilă atunci când conduce pe distanțe lungi iarna, pentru că îi este teamă că i se va defecta mașina. Când locuiam la Chicago, i s-a defectat mașina de două ori și a fost nevoită să apeleze la ajutorul altor șoferi aflați în trecere. Atât ea, cât și copiii ar fi putut fi răniți sau agresați. Pentru că sunt conștient de frica ei, nu o îndemn să conducă singură pe distanțe lungi.

• *Dar în ceea ce privește limitele ei fizice?*

De multe ori, bărbatul își tratează soția prea dur. Constituția fizică a soției lui o face să nu-i placă duritatea nici măcar atunci când e vorba de joacă. Acesta este un fapt pe care soțul nu îl conștientizează.

O soție mi-a spus că bărbatului ei îi place să se lupte, dar că nu-și dă seama ce suferințe fizice i-a provocat în trecut. El niciodată nu a rănit-o intenționat, dar după ce se luptau pe covor, ea își găsea vânătăi pe brațe și pe corp. El era dur cu ea și în alte feluri. De exemplu, într-o seară, erau într-un magazin și ea a întârziat puțin la raionul de cărți. Soțul ei a așteptat-o în parcare, cu o pungă mare plină cu mâncare pentru câini și cu alte lucruri. Când ea a ajuns la el, i-a spus: „Nu e de mirare că nu te-ai grăbit să ajungi. Nu tu ești cea care ține tot magazinul în brațe."

„În regulă, o să te ajut", a spus ea. El i-a aruncat în joacă sacul cu mâncare pentru câini, lovind-o în stomac atât de tare, încât i-a tăiat respirația. Drumul spre casă a fost tăcut. Când au intrat pe aleea din fața casei, el a spus: „Motivul pentru care am păstrat tăcerea nu a fost acela că am fost furios pe tine. Am fost furios pe mine însumi pentru că ți-am provocat din nou o suferință fizică." El a dorit să facă un efort pentru a-și schimba comportamentul, pentru că și-a dat seama că soția lui are nevoie să fie tratată cu mai multă tandrețe și mai multă grijă.

• *Dar în ceea ce privește problemele financiare?*

Bărbatul trebuie să-și protejeze soția de stresul financiar inutil. Multe soții îndură o presiune extraordinară din cauza iresponsabilității soțului în ceea ce privește banii casei. Pentru a compensa cheltuielile exagerate, soțul și-ar putea forța soția să lucreze atunci când ar fi mai bine să stea acasă cu copiii. De fapt, unii soți cer acest lucru, simțind „că și ea trebuie să contribuie". Dacă o femeie stă acasă toată ziua, soțul s-ar putea aștepta ca ea să se ocupe de plătirea facturilor și de administrarea banilor pentru familie, pentru că el se întreabă ce face ea, de fapt, toată ziua. El s-ar putea gândi: *Eu lucrez opt ore pe zi. Ar putea și ea să plătească facturile.*

Dacă ar fi vorba doar de a ține socoteala, aceasta nu ar fi o problemă. Dar atunci când vine vorba de a înfrunta încasatorii agresivi, de calcule contabile complicate sau de presiunea crescândă ce rezultă din insuficiența banilor, de a decide ce factură trebuie plătită mai întâi sau de convorbiri telefonice destinate negocierilor, povara *poate* deveni din punct de vedere fizic și emoțional prea mare pentru unele soții. Problema crește enorm atunci când soțul cheltuiește banii în mod nechibzuit, doar pentru sine.

Eu am făcut această greșeală în primii ani de căsnicie. Norma lucra la o bancă, iar eu, în mod logic, am tras concluzia că oricine lucrează pentru o bancă va putea să aibă grijă și de banii familiei. Pentru că problemele financiare reprezentau un punct slab al meu, am întrebat-o dacă și-ar lua această responsabilitate pe care ea, cu grație, și-a asumat-o pentru patru sau cinci ani începând de atunci. Într-o zi însă, a venit la mine cu lacrimi în ochi și mi-a pus în brațe fișele, cecurile și toate facturile, spunându-mi că nu se mai descurcă. Înțelegeți, noi aveam două carnete de cecuri și un singur contabil. Eu scriam un cec, sperând că banii sunt în bancă. Era o presiune extraordinară asupra soției mele. Astăzi, îi sunt recunoscător că mi-a înmânat această responsabilitate, pentru că m-a forțat să-mi asum mai multă responsabilitate în ce privește bunăstarea financiară a familiei noastre.

• *Dar în ceea ce privește pretenția ca ea să gătească întotdeauna?*

Prea mulți bărbați își tratează soțiile ca pe niște obiecte de care să se folosească. Ei nu spun acest lucru în cuvinte, dar au convingerea interioară că femeile ar trebui să rămână în bucătărie, gătind sau să se ocupe de curățenie, în timp ce ei joacă golf, vânează sau se joacă pe calculator. Ați observat vreodată în timpul reuniunilor cu prietenii sau cu rudele faptul că de obicei de la femei se așteaptă ca ele să muncească în bucătărie, în timp ce de la bărbați doar să respire briza? Fetițele sunt educate în așa fel încât să vină în întâmpinarea nevoilor speciale pe care le are masculul familiei. De exemplu, mama i-ar putea spune fetiței: „Du-te și întreabă-l pe tata dacă vrea o ceașcă cu ceai." Dar rareori vedem și băieței cărora li se cere același lucru.

În primii ani de căsnicie, aveam o problemă reală în ce privește așteptările legate de rolul pe care trebuia să îl joc: treaba Normei era să gătească, iar a mea, să repar mașina. În cele din urmă, mi-am dat seama că era normal ca și eu să gătesc și să fac curat în casă, mai ales atunci când Norma avea nevoie de odihnă sau de un timp pe care să-l petreacă singură, departe de familie. Noi, ca bărbați, avem nevoie să ne privim atent modelele tradiționale și să alegem ce e mai bun, bazându-ne pe iubirea veritabilă și pe angajamentul de a ne face partenerele fericite.

Gândiți-vă la limitările soției dvs. înainte de a vă aștepta ca ea să-și ia sau să-și *adauge* responsabilități. Astfel de precauții vor evita tensiunile suplimentare în relația dvs. și vor proteja viața mentală, spirituală, emoțională și fizică a soției dvs.

• *Dar în ceea ce privește nevoia ei de odihnă?*

De ce oare unii bărbați au sentimentul că soțiile au nevoie de mai puțin somn decât ei? În timp ce soțul doarme, soția pregătește micul dejun și are grijă de copii. Acest lucru este fără îndoială adevărat când e vorba de copiii mici. De-a lungul primilor noștri ani de căsnicie, când copiii plângeau în timpul nopții, eu mă așteptam automat ca soția mea să se scoale și să aibă grijă de ei. Așa și făcea. Nu m-am simțit niciodată obligat să mă scol și să am grijă de copii. Fiți tandru și atent la nevoile ei fizice. Luați inițiativa de a face oricâți pași e nevoie pentru a vă asigura că soția dvs. are parte de toată odihna de care are nevoie.

• *Dar în ceea ce privește grija copiilor?*

Deseori, soția mea mi-a spus cât de mult apreciază momentele în care preiau sarcina îngrijirii copiilor atunci când vin de la serviciu. Îi țin sub supraveghere, astfel

încât ea să poată să termine cina în liniște. Ea este de asemenea recunoscătoare pentru momentele în care poate sta singură. Îi place să iau copiii și să îi scot afară la joacă, să-i duc într-o cameră să citească sau pur și simplu să vorbesc cu ei despre orice subiect ar dori. După masă, eu și copiii strângem deseori masa și spălăm vasele, pentru a o lăsa pe Norma să-și tragă sufletul. În loc să mă simt iritat de nevoia ei de ajutor, așa cum se întâmpla altădată, acum caut s-o ajut cât de des pot.

De asemenea, ideile creative valorează mult mai mult decât timpul sau energia pe care o presupun. Ele întăresc căsnicia și ridică moralul soției.

Într-o seară, Jim a uluit-o pe Debbie atunci când i-a cerut să-l lase pe el să gătească, să aranjeze masa și să hrănească copiii. El i-a spus că are un cadou pe care i-l va da dacă îl va lăsa să facă aceste lucruri — o sticlă cu ulei de baie. În timp ce ea își făcea o baie relaxantă, el a avut grijă de toate treburile casei. A fost vorba doar de un mic cadou; lui Jim i-a luat puțin timp. Dar pentru Debbie acest lucru a însemnat că lui îi pasă îndeajuns de mult de ea pentru a-i da ceva în plus din sine însuși.

• *Dar în ceea ce privește grijile mutatului?*

Mutatul dintr-un oraș în altul este un pas major pentru o femeie. Trebuie ca soțul să fie foarte atent la limitările ei. De multe ori, capacitatea ei emoțională și fizică de a îndura se epuizează în rutina de zi cu zi. Evident, mutarea adaugă stres chiar și atunci când este binevenită.

• *Ce îi provoacă soției dvs. cel mai mult stres?*

Noi, ca soți, trebuie să fim conștienți de stresul cu care soțiile noastre se confruntă zilnic. Pentru a vă ajuta soția în privința stresului, trebuie mai întâi să conștientizați situațiile care îi provoacă o mare anxietate. Pentru

a vă ajuta, am inclus o listă luată din *Holmes-Rahe Stress Test*, care clasifică diferitele situații în funcție de cantitatea de stres. Cu cât este mai sus pe listă, cu atât produce mai mult stres. Verificați cu cât de mult stres vă confruntați dvs. și soția în prezent. (Vedeți testul de stres Holmes-Rahe de la p. 165.)

Dacă punctajul dvs. este de 150 sau mai puțin, există 33% șanse să ajungeți la spital în următorii doi ani. Dacă este între 150 și 300, șansele sunt de 51%; dacă punctajul dvs. este peste 300, șansele sunt de 80%. Propuneți-vă să vă protejați soția în toate zonele în care ea se simte temătoare sau vulnerabilă. Aceasta este prima cale de a-i arăta cât de mult țineți la ea.

2. Descoperiți cum dorește soția dvs. să se simtă împlinită.

O altă cale de a vă face soția fericită este aceea de a o ajuta să devină împlinită ca persoană. Puteți face acest lucru descoperind care-i sunt scopurile personale în viață și ajutând-o să și le atingă pe cât posibil. Tuturor ne place să știm că există cineva care se zbate pentru noi, că ceilalți ne încurajează să ne atingem un scop. Când soțul își face timp pentru a-și ajuta soția să-și atingă un scop personal, ea se simte prețuită și valoroasă.

Câteodată, soția mea și cu mine ne dăm întâlnire pentru a lua dejunul sau doar pentru a pleca împreună de acasă. În timpul acestor întâlniri, facem o listă cu scopurile noastre personale. Ne angajăm fiecare să ne ajutăm, să ne împlinim acele scopuri. Această carte este rezultatul unui scop pe care soția mea și cu mine am dorit să-l atingem împreună. Pentru că ea era la fel de entuziasmată de acest lucru ca și mine, am știut că va fi normal din punctul ei de vedere ca eu să mă despart

pentru câteva săptămâni de familia mea în vederea atingerii acestui scop.

M-am simțit atât de satisfăcut știind că soția mea s-a implicat până la sacrificiu pentru scopurile mele, încât sunt mereu entuziasmat atunci când vine vorba să o ajut să-și atingă scopurile ei. Pentru că știu că ea vrea să-și mențină sănătatea fizică cât mai bine, am decis că trebuie să meargă la un salon de sănătate. Văzând că are ocazia de a face exerciții în mod regulat, sunt fericit să am uneori grijă de copii, astfel încât ea să-și împlinească scopul de a avea o bună sănătate fizică.

Stați cu soția dvs. și rugați-o să vă spună câteva dintre scopurile ei. S-ar putea ca ea să vrea să-și termine facultatea, să avanseze în carieră, să studieze oratoria, să învețe să coasă artistic sau să gătească unele rețete exotice. Ea și-ar putea schimba scopurile pe măsură ce descoperă ce anume a făcut-o să opteze pentru un anumit lucru. Poate că ea spune că vrea să meargă înapoi la școală, când de fapt nu vrea decât să fie două zile pe săptămână departe de copii. Eliberând-o de unele presiuni de care are parte, s-ar putea să o ajutați să-și canalizeze energiile în direcția corectă, sprijinind-o să-și atingă *adevăratele* scopuri personale. Eu cred că este responsabilitatea noastră de a descoperi scopurile soților noastre și de a înțelege cum doresc ele să se simtă împlinite ca femei. Apoi trebuie să le lăsăm să fie ceea ce doresc să fie, respectându-le ambițiile particulare.

3. Descoperiți ce probleme personale vrea soția dvs. să fie rezolvate.

Soției mele i-ar plăcea să împărtășească altor femei felul în care te poți împlini fără a avea o slujbă. Din păcate, în timpul primilor noștri ani de căsnicie, ea a devenit timidă când vorbea în fața unor grupuri de

oameni, fapt datorat încă unui act iresponsabil din partea mea. Eu obișnuiam să îi corectez într-un mod lipsit de sensibilitate modul de exprimare sau să îi dau sugestii despre cum poate să își îmbunătățească metodele de a ține conferințe. Ori de câte ori o auzeam vorbind în fața unor grupuri de oameni, îi atrăgeam atenția asupra a tot ce mi se părea că nu e perfect. Știam prea puțin despre faptul că natura soției mele este atât de sensibilă, încât ea, în cele din urmă, a încetat să mai vorbească în fața oamenilor din cauza criticilor mele. Mi-a luat cinci ani de laude și încurajare pentru a-i vindeca rănile pe care în mod necugetat i le provocasem. Ea vorbește acum în fața grupurilor de oameni din ce în ce mai mult, dar încă mai este nervoasă atunci când mă aflu și eu în public.

V-a spus vreodată soția în mod apăsat dimineața că are de gând să slăbească... iar apoi chiar în acea seară a mâncat gogoși? Cea mai vătămătoare acțiune pe care o puteți face este să îi amintiți cu sarcasm de angajamentul ei de dimineață. Totuși, puteți s-o alinați, nespunându-i nimic sau punându-vă brațul în jurul ei și spunându-i: „Te iubesc pentru ceea ce ești, nu pentru ceea ce te decizi să faci." Probabil că ea se simte îndeajuns de dezamăgită de propria-i lipsă de voință. Știind că este iubită *așa cum e*, poate că își va întări încrederea în sine și voința.

Pe scurt, unei femei îi place să construiască o relație de durată cu un bărbat căruia îi pasă îndeajuns de ea, încât să o lase să se sprijine pe el atunci când are nevoie de alinare. Ea are nevoie de un bărbat care-i înțelege temerile și limitările, astfel încât să o poată proteja. Ea se simte importantă atunci când soțul ei se ridică și o apără în prezența cuiva care o critică.

Fiecare persoană este unică și singurul fel în care puteți afla de ce anume are nevoie soția dvs. este să discutați cu ea. Puteți să o întrebați care este părerea ei — sunteți sau nu suficient de protector în următoarele privințe:

Banii familiei
Creșterea copiilor
Nevoile și responsabilitățile casei
Viitorul — polițele de asigurare și testamentul
Slujba ei și oamenii cu care lucrează
Prietenii și rudele ei.

Trebuie să vă străduiți să descoperiți ce împliniri personale ar vrea să dobândească. Rugați-o să vă expună două sau trei scopuri pe care a vrut dintotdeauna să le atingă. Reevaluați-vă împreună scopurile în fiecare an.

Pentru reflecție personală

1. Ce vrea să spună pasajul „hrănește și... încălzește [trupul său]", așa cum este el folosit în *Efeseni* 5, 29?
2. Cum îi încurajează Pavel pe creștini să se poarte unul cu celălalt? Cum vă purtați cu soția? (*I Tesaloniceni* 5, 11, 14)

Testul de stres Holmes-Rohe

În ultimele 12 luni, care dintre aceste lucruri vi s-a întâmplat?

EVENIMENTE	PUNCTE
Moartea partenerului	100 ____
Divorț	73 ____
Separare	65 ____
Închisoare	63 ____
Moartea unui membru al familiei	63 ____
O boală sau un accident grav suferit de dvs.	53 ____
Căsătorie	50 ____
Concediere	47 ____
Reîmpăcare în căsnicie	45 ____
Pensionare	45 ____
Schimbări în starea de sănătate a familiei	44 ____
Graviditate	40 ____
Probleme sexuale	39 ____
Întregirea familiei	39 ____
Declinul afacerilor dvs.	39 ____
Schimbări în statutul financiar	38 ____
Moartea unui prieten apropiat	37 ____
Creșterea numărului de certuri în căsnicie	35 ____
Ipotecă sau împrumuturi peste 10 000 de dolari	31 ____
Prescrierea ipotecii sau a împrumutului	30 ____
Schimbări în responsabilitățile de la serviciu	29 ____
Fiul sau fiica dvs. pleacă de acasă	29 ____
Probleme cu rudele partenerului	29 ____

O împlinire personală ieșită din comun	28	____
Partenerul începe să muncească	26	____
Începutul sau sfârșitul unei școli	26	____
Schimbări în condițiile de trai	25	____
Revizuirea obiceiurilor personale	24	____
Probleme cu șefii	23	____
Schimbări ale condițiilor de lucru	20	____
Schimbări de domiciliu	20	____
Schimbarea școlii	20	____
Schimbări ale obiceiurilor recreaționale	19	____
Schimbări ale activităților legate de biserică	19	____
Schimbări în activitățile sociale	18	____
Ipotecă sau împrumuturi sub 10 000 de dolari	18	____
Schimbări în obiceiurile de somn	16	____
Schimbări ale numărului reuniunilor în familie	15	____
Schimbări ale comportamentului alimentar	15	____
Sărbătorile de Crăciun	13	____
Vacanțe	12	____
Minime încălcări ale legii	11	____
TOTAL		____

9

CERTURI... EXISTĂ O CALE MAI BUNĂ

„De aceea, va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa și se va lipi de femeia sa și vor fi amândoi un trup."

Efeseni 5, 31

Un simplu acord poate elimina certurile aprinse între dvs. și soția dvs. Nu, nu e vorba de divorț.

Este vorba de un acord care va crește cantitatea de timp pe care dvs. și soția dvs. îl petreceți discutând aspecte importante *fără* să faceți apel la furia familiară sau la tăcerile de rutină; astfel, se va clădi și respectul de sine al soției dvs.

Atunci când eu și soția mea am ajuns la această idee într-o ceartă de 4 iulie acum mai mulți ani, am explodat rapid amândoi. Focurile de artificii au fost palide în comparație cu cearta noastră. Eu voiam să mergem în vacanță în Colorado, în iulie; ea voia să mergem în Florida, în august. Pentru că nici unul dintre noi nu era de acord să-și petreacă vacanța separat, discuția s-a încins din ce în ce mai tare, încât nu-i mai vedeam capătul.

Mârâind, am comparat atitudinea ei cu cea a femeilor mult mai supuse de la serviciu.

„Nu ai o atitudine calmă. În plus, greșești", i-am spus.

„Eu n-am întâlnit niciodată acea «femeie calmă» de care vorbești", mi-a răspuns ea furioasă. „Dacă poți să-mi arăți măcar una, am să-i urmez exemplul."

În acest moment, a apărut acea accidentală străfulgerare a creierului, care ne-a ajutat să evităm discuțiile aprinse de-a lungul anilor. Am întrebat-o pe Norma dacă ar fi dispusă să abandonăm acea conversație și să încercăm un experiment doar pentru două luni. Dacă funcționează, îl vom folosi mai departe; dacă nu, căutăm altă soluție.

„Tu nu vei lua în casă nici o decizie care să mă afecteze pe mine și restul familiei fără acordul meu complet", i-am cerut. „Și eu nu voi lua nici o decizie care să te afecteze până când nu voi avea consimțământul tău total."

Nu știam dacă experimentul va funcționa, dar știam că obosisem în urma atâtor certuri și discuții inutile, care nu duceau decât la lacrimi și tăceri pline de furie. Pentru că lucram pentru o organizație care îi învăța pe oameni armonia familială, voiam cu disperare să dobândesc această armonie și în familia mea. (Ați auzit de instalatorul căruia îi curgeau țevile, nu-i așa?)

Era necesar să schimbăm multe lucruri dacă voiam să ajungem la un acord comun. Trebuia să ne gândim amândoi la o anumită problemă mai mult timp. Eram, de asemenea, forțați să descoperim motivele din spatele comentariilor fiecăruia. Trebuia să caut înțelesul din spatele cuvintelor Normei și să înțeleg cadrul ei de referință, dacă speram să-i aduc argumente valabile, prin care să o conving că am dreptate. În câteva din primele noastre discuții, am ajuns la consens; atunci când nu reușeam acest lucru, ne mai acordam un răgaz de gândire. Destul de uimitor, multe „probleme" păreau să se rezolve de la sine — sau cel puțin importanța lor părea să se diminueze pe măsură ce zilele treceau.

În ciuda succesului înțelegerii noastre, eu am dat înapoi după acele două luni. Auzind o ceartă ce tot creștea între Greg și Kari la masa din bucătărie, m-am grăbit să merg să o arbitrez; am ajuns chiar la timp pentru a vedea cum Greg a aruncat conținutul farfuriei lui

peste masă, împrăștiindu-l pe Kari. Eram gata să-l trimit pe Greg în camera lui pentru a-l pedepsi, când Norma a spus că nu e de acord.

„Experimentul nostru nu se aplică în orice situație", am spus, oprindu-mă din drum. „Nu pot să las la o parte responsabilitatea mea de părinte al lui Greg doar pentru că tu nu ești de acord. Îmi pare rău. Va trebui să fac o excepție de data aceasta."

După ce eu și Greg am avut o „mică discuție", Norma m-a întâmpinat în bucătărie cu răceală.

„Norma, a trebuit să fac ceea ce am crezut că e corect", i-am explicat. „Mi-aș dori să cădem de acord în orice situație, dar nu cred că e practic."

Ea mi-a răspuns: „Nu cred că ai așteptat să afli faptele."

„Am văzut tot ce era nevoie să știu."

Dar trebuie să recunosc că nu știam ce făcuse Kari pentru a-l provoca pe Greg. Norma îi spusese fiicei noastre să facă sandviciuri pentru Greg. Kari probabil că nu a vrut să facă acest lucru la început, iar când Greg, la rândul lui, nu a vrut sandviciurile, ea a încercat să-l forțeze să le mănânce.

„Mama mi-a spus să-ți fac sandviciuri, iar tu o să le mănânci", a spus ea.

„Nu ești șeful meu. N-am să le mănânc", s-a enervat Greg.

Și pentru a-și arăta punctul de vedere, a împins sandviciurile la o parte. Dar masa era mai alunecoasă decât anticipase, iar sandișurile au ajuns în poala surorii lui.

Am recunoscut în fața lui Greg că am greșit și mi-am cerut scuze. Pentru a preveni ca astfel de greșeli să se întâmple pe viitor, obțin aprobarea de care e nevoie din sânul familiei. După ce toate faptele au fost prezentate, familia decide cine e de vină. De asemenea, am stabilit „contracte" scrise în ceea ce privește comportamentul dorit, iar acest lucru a fost de un extraordinar ajutor în

timpul adolescenței copiilor noștri. (Vezi cartea mea, *The Key to Your Child's Heart* [*Cheia către inima copilului*], pentru detalii asupra acestei metode eficiente de creștere a copiilor.)

Ori de câte ori Norma și cu mine nu eram de acord într-o privință care afecta familia, am rămas uimit de frecvența deciziilor ei corecte. Nu sunt sigur dacă ea are o legătură directă cu raiul, dar într-un fel putea simți când ceva nu era corect. Angajându-ne să cădem de acord, am adus mai multă armonie și o comunicare mai profundă decât dacă am fi făcut orice altceva. Acest lucru a crescut respectul de sine al soției mele și a eliminat presiunea certurilor.

Dezacordul permanent nu poate decât să slăbească relația de cuplu. De aceea, probabil, Apostolul Pavel subliniază unitatea spiritului și a minții în biserică. El compară efortul pentru unitate cu un atlet care se *străduiește* să-și atingă scopul (*Filipeni* 1, 27). Tot așa, ca soți și soții, ne stă în putere să învățăm cum putem ajunge la unitate sau la un acord.

Așa cum am mai spus, cunosc bărbați care ar reacționa puternic la ideea de a împărtăși cu soția luarea oricărei decizii care afectează familia. Asemenea unui general pe câmpul de luptă, ei cer ca ordinele să le fie ascultate fără crâcnire, fără să asculte opinia acelor oameni pe care decizia îi va afecta.

Așa cum vom discuta la sfârșitul capitolului, vor fi foarte rare momentele de grație în care dvs. va trebui să luați o decizie finală care să fie împotriva sentimentelor soției sau ale familiei. Totuși, am descoperit că prin chibzuința mea, discutând deciziile majore cu Norma și cu copiii și prin prețuirea opiniilor și a informațiilor lor, de-a lungul anilor, astfel de situații de nedepășit au fost aproape inexistente.

În restul acestui capitol vom discuta despre consecințele specifice ale faptului de a nu fi de acord în ceea

ce privește deciziile care afectează familia și despre căile de a aplica principiul „acordului" în familia dvs.

Ce se întâmplă atunci când dvs. luați toate deciziile

Când soția este lăsată pe dinafară în procesul luării deciziilor, ea se simte în nesiguranță, mai ales dacă e vorba de decizii ce implică securitatea financiară sau condițiile de trai. Starea ei permanentă de nesiguranță se răspândește ca o melodie și va produce insecuritate și în alte zone ale căsniciei.

Steve și Bonney s-au străduit să facă îndeajuns de mulți bani pentru a avea mâncare de pus pe masă. Mica lui afacere cerea 18 ore de muncă pe zi la birou, iar ea muncea cel puțin opt ore pe zi chiar și atunci când era gravidă în luna a șaptea. Steve a făcut un drum până pe Coasta de Est, pentru a-i expune ideea lui de afacere unui multimilionar. Acesta a fost impresionat și i-a făcut lui Steve o ofertă generoasă, pe care el a acceptat-o în mai puțin de cinci minute. Era pur și simplu cursul „rațional" al lucrurilor.

Abia aștepta să-i dea telefon soției lui, Bonney, și să-i spună marile vești, în ordine „logică", pentru ca și ea să fie la fel de entuziasmată ca și el. Și i-a spus: „Mai întâi, nu va mai trebui să muncești. În al doilea rând, el mi-a dat 20% din profit — mi-a spus că voi fi milionar într-un an. În al treilea rând, nu o să crezi ce frumos este aici, iar el o să plătească toate cheltuielile legate de mutarea noastră."

Steve a fost șocat să audă un plâns necontrolat la celălalt capăt al firului. La început, a crezut că plânge de bucurie (știu că e greu de crezut, dar el chiar așa gândea.)

Imediat ce Bonney și-a recăpătat suflul, a avut posibilitatea de a-i pune câteva întrebări pe care Steve le-a

considerat de-a dreptul ridicole (de fapt, a crezut că ea și-a ieșit din minți). Ea a pus întrebări precum: „Dar ce facem cu părinții?" și „Dar cu apartamentul — tocmai am terminat camera copilului?" La cea de-a treia întrebare, Steve, cu toată „sensibilitatea" lui masculină, a pus capăt brusc convorbirii telefonice. Ea avusese tupeul să-l întrebe dacă a uitat cumva că e gravidă în luna a șaptea.

După ce i-a acordat o oră sau două pentru ca ea să se adune, i-a dat din nou telefon. Ea își regăsise calmul și a fost de acord să se mute în Est. Și-a lăsat părinții, prietenii, doctorul, cursurile de pregătire pentru naștere și camera pentru primul ei copil, în care petrecuse atâta vreme pentru a o amenaja.

Bonney a avut nevoie de aproape opt luni pentru a se adapta unei schimbări la care Steve s-a adaptat în câteva minute. Steve nu a făcut niciodată un milion de dolari. Afacerea a eșuat cu opt zile înainte de nașterea copilului, iar apoi s-au mutat din nou. În cele din urmă, Steve și-a învățat lecția, iar astăzi nu mai face nici o schimbare majoră până nu capătă acordul soției sale, Bonney. El încearcă să-i acorde mai mult timp pentru a se adapta la unele schimbări, imediat ce își dă seama că ar putea avea loc. Însă Steve nu va uita sacrificiile din iubire făcute de Bonney de atâtea ori. El poate să-și dea seama că întrebări precum: „Dar părinții?" sau „Cum rămâne cu camera copilului?" pot avea mai multă semnificație decât banii.

Atunci când iau singuri deciziile, soții pot, de asemenea, să-și facă soțiile să se simtă stupide, nepotrivite sau un membru lipsit de importanță al familiei. Mulți soți își tratează soțiile ca și cum ele nu ar avea habar de nimic. Când este de luat o decizie în zona în care ei se pricep sau care are legătură cu problemele financiare, soțiile lor pot foarte bine să uite că ar trebui și ele să aibă ceva de spus despre un lucru care le privește.

Jerry, un alt soț, a trebuit să piardă bani înainte de a prețui judecata soției lui. El s-a gândit la mai multe căi de a-și investi o parte din câștiguri, de la apartamente și proprietăți imobiliare până la acțiuni la bursă. După ce a discutat cu diferiți profesioniști și a citit literatură de specialitate, a hotărât să cumpere o bucată de pământ lângă un loc unde trebuia să se construiască o stațiune pentru pensionari. Raționamentul lui a fost că dacă va cumpăra pământul în primele stadii ale dezvoltării stațiunii, el va valora ceva mai mult în cinci sau zece ani. Când Linda a descoperit ce planuri avea, a ezitat în privința acestei investiții.

Dar Jerry s-a gândit: *Ce știe ea?* — și a semnat contractul în ciuda obiecțiilor ei.

După un timp, când a vrut să vândă pământul pentru a obține repede niște bani pe care să-i investească într-un proiect mai bun, el a descoperit cât de dificil era să-l vândă. Jerry și Linda probabil că îl vor mai avea și atunci când vor fi în pragul pensionării. Dacă Jerry ar fi consultat-o pe Linda, nu numai că ar fi economisit o mulțime de bani, dar ar fi putut astfel să-i întărească soției sale respectul de sine. De fapt, ce este greșit în a deveni „un singur trup" cu soția dvs.? Acesta este planul lui Dumnezeu!

Noi, ca soți, am face bine să ne amintim că fiecare om are un anume nivel de toleranță la stres. Atunci când luați decizii ignorându-vă soția, adăugați stres în fiecare zonă a vieții ei. Așa cum am spus mai înainte, în mod sigur stresul își va lua tributul, erodând sănătatea ei fizică.

Așa cum s-a întâmplat cu multe aspecte ale căsniciei mele, eu am descoperit acest lucru pe calea cea grea. Așa cum am mai spus, când sarcinile mele de serviciu îmi cereau să călătoresc mult, nu o întrebam niciodată pe Norma dacă se putea descurca singură cu trei copiii; pur

și simplu presupuneam că poate. Ca rezultat al presiunilor suplimentare la care era supusă, ea a venit la mine când se afla în pragul prăbușirii fizice. A trebuit să-mi găsesc o funcție cu mai puține responsabilități în cadrul companiei la care lucram, dar am învățat cât de important era faptul de a avea grijă de familia mea. Familia mi-a adus mai multă bucurie și împlinire decât orice slujbă. Astăzi, mă pot bucura mai mult de munca mea pentru că familia este totdeauna lângă mine. Când un bărbat învață să se bucure de familia sa înainte de orice, activitățile și prietenii capătă un înțeles mult mai profund.

Privesc la trecut cu mâhnire atunci când mă gândesc la incidente precum acesta: Norma și cei trei copii veniseră să mă ia de la serviciu la ora 5 după-amiază pentru a merge să mâncăm hamburgeri. În timp ce ei se îndreptau spre mine cu mașina, am fost chemat la o ședință în ultimul moment. I-am explicat repede Normei că mă voi alătura lor în câteva minute. Numai că ședința a durat două ore, iar eu nu mi-am cerut scuze. Am fost furios că ea nu așteptase iubitoare și răbdătoare în mașină, liniștindu-i între timp pe cei trei copii înfometați.

Dacă aș putea să dau timpul înapoi! Aș spune: „Draga mea, m-au chemat la o ședință venită pe neașteptate. Ai vrea să te duci acasă să mă aștepți și să hrănești copiii? Apoi, noi doi putem mânca împreună mai târziu." Sau le-aș fi explicat colegilor mei că mai înainte îmi luasem un angajament față de familia mea. Să privim lucrurile în față, o ședință ținută târziu de obicei nu ne aduce prea multe soluții. (Și, pe de altă parte, dacă nu se ține, de acest lucru beneficiază și soțiile colegilor.)

În cele din urmă, certurile sunt probabil urmarea deciziilor majore luate în lipsa unei discuții cu soția. Pentru că furia ascute limba, transformând-o într-o armă periculoasă, soții și soțiile își pot sfârși discuțiile atacându-se

unul pe celălalt pentru caracterul lor. Cuvintele spuse într-o discuție aprinsă nu vor fi uitate poate niciodată. Soția mea încă își amintește lucrurile urâte pe care le-am spus pe vremea când încă ne dădeam întâlniri.

Dacă o femeie se simte amenințată în timpul unei discuții, s-ar putea să devină furioasă și să pretindă ca lucrurile să fie cum vrea ea. Dacă soțul nu înțelege că ea acționează astfel pentru că el i-a amenințat siguranța, s-ar putea să simtă că este agresat sau că abilitatea lui de a conduce este pusă la îndoială. Și așa, amândoi vor urmări chestiunea în discuție ca doi câini sălbatici, luptându-se care să ia conducerea. În schimb, fiecare ar trebui să intre în lumea celuilalt pentru a obține o înțelegere mutuală?

Să presupunem că un soț care are neînțelegeri cu soția vine cu ideea ca ei doi să își ia o vacanță de câteva zile pentru a-și îmbunătăți relația, lăsând copiii cu bunica. Soția lui ar putea spune: „Mă forțezi." El se simte atunci ca și cum ar fi primit o palmă. El nu încerca să o forțeze și, în plus, nu vedea nici un motiv logic *pentru care* ea ar fi trebuit să simtă astfel. Apare nervozitatea, și începe cearta cu numărul 1241... Dar cine e de vină?

Ideea este că dacă soția spune că se simte forțată să facă ceva, trebuie să o credem pe cuvânt — EA SE SIMTE FORȚATĂ ÎNTR-ADEVĂR.

Încercați să pătrundeți în lumea ei pentru a descoperi felul cum se simte — nu vă certați spunându-i că nu ați intenționat să o forțați. Dacă ceea ce ați spus a făcut-o într-un fel să se simtă forțată, atunci ea *este* forțată.

Tabelul de mai jos vă dă un exemplu pentru felul în care puteți elimina certurile triviale înainte ca bulgărele de zăpadă să declanșeze o avalanșă.

Dacă ea spune...	*Răspunsul tipic al soțului*	*Încercați mai bine astfel...*
„Mă forțezi să fac acest lucru."	„Nu te forțez. Vreau doar să facem asta pentru a fi împreună. Nu mă acuza de acest lucru."	„Iubito, înțeleg, bineînțeles, că te simți forțată. Dacă spui că te forțez, atunci pot să admit că așa este. Nu aceasta a fost intenția mea, ca tu să te simți în felul acesta. Poți să-mi spui acum motivele pentru care te simți astfel?"
„Urăsc să merg la plajă. Nu vreau să merg."*	„Dar îți plăcea la plajă înainte de a ne căsători."	„Știu că ar trebui să-mi dau seama de ce nu vrei să mergi la plajă, dar poți să-mi mai spui încă o dată care sunt motivele pentru care nu vrei?"
„Nu, nu vreau să merg la fotbal cu tine. Urăsc jocurile acestea."	„Încerc să fac lucruri împreună cu tine. Ai putea să vii cu mine câteodată și să mă susții în ceva care mie îmi face plăcere."	„Iubito, unul dintre motivele pentru care nu-ți place să mergi este cumva acela că uit de tine când sunt la fotbal?"**

* Ea ar putea avea mai multe motive de a spune acest lucru, unul fiind acela că se jenează de talia ei. În ceea ce privește acest aspect, soțul trebuie să fie tandru, înțelegător și blând. Amintiți-vă că unele femei nu se simt atât de relaxate într-un costum de baie precum un bărbat.

** Dacă ea răspunde cu „da" la această întrebare, întrebați-o care sunt celelalte motive pentru care ea este împotriva jocului. (Amintiți-vă, dacă reacționați negativ la motivele ei, în viitor ea va fi mai puțin dispusă să vă împărtășească adevăratele ei sentimente.) S-ar putea să fie nevoie să-i dați „timp să respire" și să reveniți la acest subiect altă dată. Dacă ea spune „nu", rugați-o să vă explice de ce, cu tandrețe și cu o dorință reală de a o înțelege și de a-i prețui opinia.

Cum să luați decizii împreună

Odată ce ați găsit o metodă care funcționează, urmați-o. Ori de câte ori eu și soția mea am încercat scurtături, am dat de necaz.

După ce am vorbit puțin despre faptul de a ne muta la țară, am localizat casa visurilor noastre. Am dat un anunț că ne vindem casa și am pus semne cu „De vânzare" de jur împrejur. Un vecin a traversat strada și ne-a întrebat cât cerem pentru ea. Când i-am spus prețul, el a spus că este mult prea mic și ar putea avea drept consecință reducerea valorii de piață a celorlalte case din vecinătate.

A început să mă roadă un vag sentiment de neliniște. Pentru că Norma și cu mine nu discutaserăm în detaliu mutarea, am încercat să-i dau un telefon, dar n-am găsit-o. Am anulat anunțul și am scos semnele din curte. Când, în sfârșit, Norma a ajuns acasă, am desfășurat planul pe care îl foloseam de obicei pentru a lua decizii majore și am hotărât, după ce am cântărit avantajele și dezavantajele, că nu este o idee bună să vindem casa chiar atunci.

Acest plan simplu pe care-l folosim ne ajută să ajungem la un acord total atunci când e vorba de o decizie importantă.

Mai întâi, facem o listă cu argumentele ce susțin sau se împotrivesc unei anumite acțiuni. În al doilea rând, facem o listă cu toate argumentele ce susțin sau se împotrivesc faptului de a *nu* întreprinde acea acțiune. În al treilea rând, evaluăm fiecare argument. Va avea decizia noastră efecte de durată? Este motivul nostru egoist sau îi va ajuta și pe ceilalți? La sfârșit, facem suma și vedem care argumente câștigă, nu *cine* câștigă. Deși s-ar putea să credeți că aveți în minte toate argumentele

de care e nevoie pentru a lua o decizie, a le vedea clasificate ca bile albe și bile negre simplifică și ușurează luarea unei decizii.

Planul de argumente pro și contra ne forțează pe noi, în calitate de cuplu, să luăm în considerare cât mai multe fapte. De exemplu, când consiliez pe cineva, de obicei, îmi dau seama că nu pot ajuta acea persoană până nu cunosc o mulțime de date despre situația respectivă. Cu cât cunosc mai puține date, cu atât situația pare mai încețoșată. Dar cu cât am cunoștință despre mai multe fapte, cu atât tabloul este mai clar și găsesc mai ușor soluția. Dacă îi cer unei persoane să scrie toate faptele pe o foaie de hârtie, deseori ea va ajunge singură la soluție.

Vreau să vă dau un exemplu pentru cum funcționează planul pentru familia mea.

O decizie majoră — să-mi schimb oare slujba?

Această acțiune înseamnă o mutare la mii de kilometri depărtare și implică o întrerupere a veniturilor.

1. Fac o listă cu toate argumentele pro și contra faptului de a-mi schimba slujba și de a mă muta cu familia la mii de kilometri depărtare. (Nu prezint decât câteva dintre argumentele pe care le-am adus, pentru că scopul este doar de a exemplifica).

Dacă ne mutăm

Ce vom câștiga (pro)	*Ce vom pierde (contra)*
1. Vom putea să ne creștem copiii într-un oraș mai mic.	1. Veniturile noastre vor scădea. Putem să ne adaptăm la acest lucru?
2. Vom avea mai multe oportunități de a ajuta diferite familii într-un mod mult mai susținut.	2. Vrem cu adevărat să trăim într-un oraș mic și să pierdem toate comoditățile unui oraș mare, cu centrele lui frumoase pentru cumpărături?
3. Există mai multe zone pentru turism acolo unde ne mutăm, iar vremea este mai caldă în tot timpul anului.	3. Trebuie să ne mutăm departe de prietenii pe care-i iubim atât de mult.
4. Doi dintre cei mai buni prieteni ai noștri trăiesc în acel oraș.	4. Putem să ne permitem să ne cumpărăm propria noastră casă?
	5. Nu există un aeroport mare, astfel încât să pot călători comod la conferințele mele pe teme familiale.

2. Fac o listă cu toate argumentele pro și contra faptului de a *nu* ne muta cu familia într-un alt loc și de a nu-mi lua o altă slujbă.

Dacă rămânem

Ce vom câștiga (pro)	*Ce vom pierde (contra)*
1. Ne vom menține salariul actual.	1. Vom pierde ocazia de a ajuta familii în mod personal și consecvent.
2. Copiii noștri vor fi educați la școli private.	2. Vom pierde oportunitatea de a ne crește copiii într-un climat mai călduros, în care există mai multe posibilități ca ei să facă sport și alte activități.
3. Vom continua să ne folosim de toate magazinele pe care le cunoaștem atât de bine.	3. Vom pierde șansa de a ne alătura bisericii pe care familiei noastre îi place cu adevărat să o frecventeze.
4. Vom continua să ne menținem contactele pe care le avem pentru a putea cumpăra diverse lucruri cu reducere de preț.	4. Vom pierde ocazia ca soț și soție de a lucra împreună la scopurile pe care le avem în viață.

Este important să facem liste cu argumentele privitoare la *a face* și *a nu face* ceva. Acest lucru ne forțează să ne gândim la diferite aspecte din ambele puncte de vedere.

3. Evaluați fiecare argument de la nr. 1 și nr. 2. Luați decizia bazându-vă pe această evaluare.

„Votați *DA* pentru Marea Mutare", se putea citi pe unul dintre afișele făcute de Kari. Fiica mea împrăștiase afișe prin toată casa, pentru a câștiga voturi în favoarea mutării noastre în alt stat.

Când a sosit ziua votului, am dat câte un buletin de vot fiecărui membru al familiei. A fost un moment de suspans când am citit fiecare buletin de vot cu voce tare, până când în cele din urmă am socotit rezultatul. A fost un „da" unanim.

Doctrina „majoritatea decide" nu se aplică aici. Dacă unul dintre membrii familiei a votat „nu", cred că este foarte important să luăm în considerare *motivul* pentru care a votat în mod diferit. Un element esențial pentru a avea o familie fericită este acordul total. Discuțiile trebuie să rămână deschise până când sunt toți de acord, pe cât posibil. Trebuie găsite alternative creative atunci când unul dintre membrii familiei arată de parcă ar vrea să-i „desființeze" pe ceilalți.

Ce e de făcut atunci când soțul și soția sunt în impas în fața unei decizii importante

În loc să căute un arbitru pentru bătălia ce va urma, ei ar trebui să amâne pe cât posibil decizia pentru a strânge noi informații. Dacă nu ajung să se înțeleagă, trebuie să decidă ce e mai bine pentru familie; și dacă nu pot cădea de acord în înțelesul biblic, el trebuie să ia decizia având în minte interesul *familiei*. O atitudine iubitoare, înțelegătoare poate înmuia inima soției și îi poate aduce siguranța pe care ea și-o dorește cu disperare în momentele când trebuie să ia decizii dificile, chiar dacă îi va lua timp să se adapteze acestei decizii.

Pentru reflecție personală

1. Soțul este sfătuit să se supună soției? (*Efeseni* 5, 21)
2. Versetele dinainte și de după *Efeseni* 5, 22 vor să spună că soția trebuie să se supună soțului? Vezi de asemenea și *Coloseni* 3, 17–19.
3. Pentru că soțul trebuie să-și iubească soția așa cum Cristos Își iubește Biserica, este esențial să vedem cum iubește Cristos. Ce putem afla despre El din *Matei* 20, 25–28?
4. Scrieți o definiție simplă a supunerii. Luați în considerare *Romani* 12, 10.

10

O CĂSNICIE DE SUCCES... E MAI UȘOR DE OBȚINUT DECÂT GÂNDIȚI

„Când eram cu ei în lume, Eu îi păzeam în numele Tău, pe cei ce Mi i-ai dat; și i-am păzit..."

Ioan 17, 12

După ce m-am însurat, deseori întrebam alte cupluri dacă mi-ar putea spune care este secretul unei căsnicii fericite. Ei spuneau de obicei: „Tu și cu soția ta veți avea probleme, dar dacă e să fie, o să rămâneți împreună. Dacă nu, vă veți despărți." Mai târziu, când mă îngrijora apropierea dintre mine și copiii mei, oamenii spuneau: „Adolescenții tăi vor deveni rebeli. E ceva normal."

Aceste filozofii păreau atât de pesimiste, încât mă descurajam de fiecare dată când armonia noastră conjugală era amenințată de vreo ceartă. Nu am găsit nici articole, nici cărți despre cum să devenim o familie iubitoare și plină de căldură.

Totuși, astăzi pot spune fără rezerve că soția mea este cel mai bun prieten al meu. Am izbutit acest lucru pentru că am urmat un principiu pe care l-am aflat de la mai multe familii de succes. Urmând acest principiu, am eliminat orice dizarmonie semnificativă din familia noastră și am ajuns să fim din ce în ce mai apropiați unul de altul.

Am aflat acest principiu intervievând peste 100 de cupluri din toată țara. Le-am ales de la început pentru

că ele păreau să aibă parte de relații apropiate, iar copiii lor, deși mulți erau adolescenți, păreau cu toții apropiați de părinții lor și erau fericiți cu o astfel de relație. Sunt familii entuziaste — radiind de fericire în cele mai multe cazuri.

Atunci când vorbesc diferitelor grupuri, îmi arunc privirea în public, căutând familia care pare cea mai fericită. Apoi îi intervievez. Deseori vorbesc cu soția singură, apoi cu soțul, și la sfârșit, cu copiii. Le pun totdeauna aceeași întrebare: „Care credeți că este motivul principal pentru care sunteți atât de apropiați și de fericiți ca familie?" Fără excepție, fiecare membru al fiecăreia dintre familii dă același răspuns: „Facem o mulțime de lucruri împreună." Însă și mai uimitor pentru mine a fost faptul că toate familiile făceau o *anume activitate în comun*.

Pot spune cu tărie că am testat sugestiile acestor familii îndeajuns pentru a dovedi că sunt corecte. Nu mă mai tem de faptul că familia mea se va destrăma. Nu mă mai tem nici de faptul că, atunci când vor crește, copiii noștri ne vor respinge pe mine și pe soția mea. Nu mă mai tem, pentru că am făcut acele lucruri pe care alte familii de succes mi le-au sugerat.

Trăiți experiențele împreună

Iisus ne-a lăsat un exemplu pentru felul în care și-a împărțit viața cu discipolii săi. Ei au călătorit împreună, au mâncat, au dormit, au vindecat și au propovăduit *împreună*. El i-a îndrumat și le-a purtat de grijă; apoi S-a rugat pentru ei (*Ioan* 17). Exemplul pe care L-a dat, fiind împreună cu discipolii Săi și în unitate permanentă cu ei, m-a inspirat să devin „una" cu familia mea, programându-mi multe momente împreună cu cei dragi.

Indiferent cu ce familie am stat de vorbă, membrii acestora au menționat în mod special *excursiile*; de

aceea, am acordat și eu atenție activităților recreaționale. Primul gând al Normei a fost la insecte, șerpi, noroi și tot soiul de târâtoare murdare. Ei nu-i plăceau excursiile. Deși fusesem în excursii de câteva ori, nu ne aminteam să fi întâmpinat probleme insurmontabile. Ne-am decis să încercăm. Norma s-a codit până să-și dea acordul, îndesându-și în geantă flacoane cu soluții contra insectelor și benzi adezive pentru tânțari.

Am împrumutat un cort și ne-am îndreptat spre Florida. Am descoperit un camping foarte frumos în Kentucky și, deși faptul de a fi singuri în pădure mă făcea nervos, n-am spus nimic. După ce am parcat lângă singurul luminator aprins de pe șosea, la 20 de metri de dușuri, am făcut un foc de tabără pentru a frige niște hot-dog. Era liniște. Nu era nimic care să ne distragă. Am culcat copiii la ora 9, iar apoi eu și Norma am rămas să ne bucurăm de o seară romantică. În depărtare, o furtună ne-a oferit spectacolul fulgerelor luminoase, în timp ce ne bucuram de un vânticel cald. Deși fulgerele se apropiau din ce în ce mai mult, ne-am gândit că vor trece pe lângă noi, așa că ne-am dus la culcare cu inimile ușoare.

Copiii adormiseră; eu m-am strecurat într-un pat micuț alături de Greg, iar Norma alături de Kari. Stăteam îndeajuns de aproape unul de celălalt încât să ne putem atinge mâinile în timp ce vorbeam în șoaptă. M-am gândit: *Asta-i viața adevărată. Acum îmi dau seama de ce tuturor le plac excursiile.* Dar senzația mea de seninătate a fost alungată de furtuna care a început să se abată cu furie în jurul nostru, stingând luminatorul de lângă cort. Era beznă împrejur, cu excepția fulgerelor nenumărate ce luminau cerul. Tunetele cutremurau pământul de sub noi, iar vântul vâjâia. Ploaia a răpăit peste cortul nostru până când apa și-a făcut loc înăuntru, udându-ne pernele.

„Iubitule, crezi că vântul o să ia cortul?", a întrebat Norma cu voce slabă.

„Nu, nici o șansă", am spus. De fapt, eu chiar mă gândeam că în cele din urmă cortul *va fi luat pe sus*. Știam că o să murim. Dar după o oră, furtuna s-a liniștit, lăsând stelele să strălucească iarăși. Stăteam acolo, vlăguiți, sub păturile umede, fiecare întrebându-se în sinea lui dacă excursiile chiar erau lucrul de care aveam nevoie. Eram, de asemenea, curios de ce excursiile joacă un rol atât de important pentru uniunea familiilor. Bineînțeles, orice familie care a stat în fața morții și a supraviețuit va fi mai apropiată!

Colorado era destinația călătoriei noastre cu mașina. Abia așteptam să mă bucur de frumusețea crestelor acoperite cu zăpadă și să simt mirosul de pin. Aproape că auzeam sfârâitul păstrăvilor în tigaie. Pe măsură ce urcam muntele, mașina noastră cu rulotă a încetinit de la 50 km/h la 30, apoi la 25, la 20, până când a ajuns la un ritm de 15 km/h. Indicatorul de temperatură a motorului arăta „fierbinte". Mă simțeam de parcă eram eu însumi conectat la motor, pentru că palmele îmi erau transpirate. Copiii au sesizat tensiunea ce plutea în aer și au devenit agitați și gălăgioși.

„Trebuie să opresc imediat ce găsesc un loc de parcare", le-am spus. Când am oprit, eram cu nervii încordați. Toți cei trei copii au coborât imediat și nici n-am avut timp să mă îngrijorez de motorul supraîncălzit, că fiul nostru cel mic, Michael, a început să țipe din rărunchi.

Fratele său mai mare, pentru a-și elibera o parte din energia înăbușită, a dat cu piciorul într-o cutie de tablă, ce părea goală. Din păcate, era pe jumătate plină cu lichid de transmisie. Cutia a aterizat cu susul în jos chiar în creștetul lui Michael, acoperindu-l cu lichid din cap până-n picioare pe nefericitul băiat. Uleiul i se prelingea

pe nas, pe urechi și chiar pe gură. Cum nu ne așteptasem la o asemenea calamitate, nu aveam apă în rulotă, ca să-l curățăm. Ne-a fost teamă să nu-i fi fost vătămați ochii, deoarece a clipit repede tot restul drumului.

Până acum am amintit doar momentele tragice ale experiențelor noastre de excursioniști, dar am avut și experiențe extraordinare, urcând pe vârful munților și explorând ținuturi nebătute. Însă adevărata semnificație a excursiilor poate fi înțeleasă, cred eu, doar când vom ajunge la cel de-al treilea punct discutat în acest capitol.

A face diverse lucruri împreună cu familia s-ar putea să vă coste ceva bani în plus, dar merită fiecare bănuț.

De exemplu, Norma m-a sunat într-o zi să mă întrebe dacă aș vrea să cumpăr o barcă pentru schiat pe apă și tot echipamentul necesar.

Deși am ezitat la început, ideea părea să le placă tuturor celor din familie. Am achiziționat un model deja bine verificat. Când ne-am lansat pe apă prima oară, am observat că soția mea stătea retrasă, ca și cum s-ar fi temut că barca se putea răsturna în orice moment. M-am gândit că totul este sub control, totuși, pe fața ei se putea citi panica. A desfășurat o velă cu o mână, iar cu cealaltă se ținea strâns de o bară de lângă ea.

„Norma, ce nu e în regulă?", am întrebat-o.

„Urăsc bărcile", mi-a spus ea încet.

„Probabil că glumești. Urăști bărcile? Doar tu ești cea care mi-a telefonat și mi-a spus că vrea să cumpărăm barca aceasta, iar acum îmi spui că urăști bărcile? Vrei să-mi explici puțin?"

Am micșorat viteza și am lăsat barca să plutească, pentru ca ea să se poată relaxa îndeajuns pentru a vorbi cu mine.

„Toată viața mi-a fost frică de bărci", a spus ea. „Am avut o experiență neplăcută legată de bărci." Eram complet năucit.

Ea mi-a explicat că ura bărcile, dar știa că putea învăța să le accepte. Acum îi plac mult mai mult bărcile, fiind convinsă că navigarea și schiatul pe apă vor consolida viața noastră împreună. S-a hotărât să suporte îndeajuns de mult navigarea, încât să ajungă să-i placă acest lucru de dragul familiei.

Nu la multă vreme după prima noastră experiență cu barca, stăteam lângă unul dintre directorii executivi de la Boeing Aircraft, într-o cursă aeriană spre Seattle. Când l-am întrebat despre familia sa, el mi-a răspuns că erau o familie foarte unită.

„Acum câțiva ani", mi-a spus el, „am achiziționat un iaht și am călătorit în jurul a diverse insulițe și insule din zona Seattle. Familiei mele îi plăcea atât de tare să navigheze, încât acest fapt ne-a oferit un mijloc extraordinar de a ne simți legați unul de celălalt."

Aș vrea ca toți să aibă acest sentiment.

Un bărbat a recunoscut cu tristețe că atunci când se întâlnea cu copiii săi — iar acest lucru se întâmpla rareori —, cu greu își găseau un punct comun.

„Este o experiență tristă", spunea el, „să vină copiii pe-acasă în vizită și să nu ai nimic în comun cu ei. Știți, singurul lucru pe seama căruia se distrează toată familia este o amintire de pe vremea când am petrecut împreună o vacanță de trei săptămâni. Am închiriat un cort și am plecat în excursie. Încă mai râdem de acea experiență."

El nu avea alte amintiri afectuoase legate de faptul de a fi împreună cu familia. Soția sa frecventa un club al femeilor; el frecventa un club al bărbaților; copiii aveau propriile lor activități. Toți trăiseră în lumi separate.

„Acum, că eu și soția mea suntem singuri, avem foarte puțin în comun", se plângea el. „Suntem doi oameni singuri, pierduți în casa noastră cu cinci dormitoare."

Acest principiu simplu de a ne trăi viața împreună a pătruns în toate zonele vieții noastre de familie, până la

a-i sprijini pe Greg și pe Michael să joace fotbal, iar pe Greg și pe sora lui, Kari, la exercițiile de pian. Pe cât posibil, căutăm căi de a ne petrece timpul împreună — gătim, pescuim, ducem copiii la culcare, grădinărim. Tot ceea ce facem împreună ca familie ne asigură că vom fi o familie mai unită de-a lungul vieții.

Atunci când mă gândesc la călătoria făcută în Hawaii, văd cu ochii minții casca de scafandru, echipamentul de scufundare, harponul de pescuit sau orice altceva legat de faptul de a mă bucura de apă. Soția mea se gândește la șiragurile de orhidee ce i-au fost puse după gât când a coborât din avion, la cinele în restaurante romantice, la mașinile închiriate și la plimbările din timpul zilei. Dorințele noastre sunt complet diferite. Simțim că, deși un soț și o soție au amândoi nevoie să se bucure de activități separate, ei au de asemenea nevoie să pășească în lumea partenerului lor și să guste din ceea ce stârnește interesul celuilalt.

În timp ce soția mea face cumpărături, eu s-ar putea să fac scufundări în ocean, dar seara vom lua cina împreună într-un loc foarte romantic. Uneori, soția mea vrea să facă scufundări împreună cu mine, iar eu mă bucur să fac plimbări în locuri pitorești împreună cu ea. Nu vreau să spun că mai degrabă aș face turul orașului decât să fac scufundări sau că ei îi place mai mult să înoate într-un costum ud decât să încerce o rochie nouă, dar știm că este important să facem compromisuri pentru a ne putea împărtăși din experiențele celuilalt.

Mai târziu, când din călătorie nu mai rămâne decât nota de plată de la hotel, experiențele de care ați avut parte de-a lungul excursiei sunt cele care vă vor lega unul de celălalt.

Deseori întreb cuplurile dacă fac vreodată lucruri împreună. Când îi întreb despre vacanțe, iar fața soțului se luminează, în timp ce soția se strâmbă, conchid

de obicei că ei au plecat în vacanță într-un loc pe care l-a ales soțul. Pentru el, probabil e ca-n vis, dar pentru soție și copii este o cruntă tortură.

Luați în considerare următoarele sugestii înainte de a plănui o excursie cu familia.

Mai întâi, aflați ce activități ați vrea dvs., soția și copiii dvs. să faceți împreună. Apoi, luați în considerare programul fiecăruia pentru a vedea dacă plănuita ieșire îi va crea cuiva greutăți. De exemplu, familia a căzut de acord ca Greg să nu meargă la antrenamentele sportive până în acest sezon, pentru că simțeam că avem mai multă nevoie să mergem în excursii la sfârșit de săptămână, decât să stăm în tribune, uitându-ne la un meci de fotbal. Uneori ne adaptăm programul pentru a fi siguri că activitățile familiei nu îl vor forța pe un membru al ei să piardă un eveniment important.

La acest punct, rugați-vă soția să numească zece activități pe care i-ar plăcea să le facă împreună cu dvs. de-a lungul anului.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

Apoi, rugați-o să vă spună care este pentru ea cea mai importantă activitate din cele zece. Să nu fiți surprins dacă ea va prefera să facă unele lucruri de una singură — sau dacă ei nu îi place să fie deloc cu dvs. Dacă nu manifestă nici o dorință de a împărtăși vreo activitate cu dvs., reflectați la atitudinea pe care ați avut-o față de ea în trecut. Ați fost critic sau plictisit? V-ați îmbufnat când ați fost nevoit să faceți ceea ce voia ea să faceți? Dacă este așa, ea își va aminti acele momente și va tinde să evite să se implice într-o acțiune alături de dvs. în viitor.

Acum, ajungem la cea de-a doua sugestie pentru a deveni o familie strâns unită.

Dați-vă seama că oricine are nevoie să se simtă integrat

Și dvs., și eu știm cât de plăcut este sentimentul pe care-l avem atunci când putem spune: „Fac parte din acest club"; „Aceștia sunt prietenii mei"; „Clubul are nevoie de ajutorul meu."

În timpul unui interviu cu conducătoarea unei galerii de majorete de la meciurile de fotbal american, am înțeles cât de multă nevoie au soțiile să simtă că aparțin de ceva. Ea mi-a spus că îi plăcea mult felul în care o trata soțul ei când el se întorcea dintr-o călătorie de două zile. Era foarte bucuros de faptul că o găsea acasă. O răsfăța, spunându-i cât de mult îi lipsise. Dar atitudinea lui apreciativă se atenua după două zile. După aceea, începea să o trateze ca pe o persoană oarecare.

De ce stăm cu ochii lipiți de televizor, ca și când soțiile noastre n-ar exista? Se pare că ne dăm seama de iubirea noastră pentru ele mai ales atunci când dispar din viețile noastre pentru câteva zile. După ce le avem cu noi un timp, se instalează „obișnuința", nu-i așa?

Principiul apartenenței este puternic ilustrat de o experiență pe care am avut-o cu fiica mea. Când Kari avea 9 ani, am simțit că între noi exista o barieră indefinită. Nu puteam detecta nimic anume. Doar că nu eram apropiați. Nu îmi plăcea să fiu împreună cu ea și nici ei să fie cu mine. Oricât am încercat, nu am putut să înlătur această barieră. Câteodată, Norma comenta că îi prefer pe băieți fetiței mele Kari. Atunci am spus: „Unul dintre motive este acela că băieții sunt mai deschiși față de mine."

„Ai face bine să îți îmbunătățești relația cu Kari acum", a spus Norma, „pentru că atunci când va crește îți va fi mai greu." Așa că am testat valoarea principiului apartenenței și am decis să o iau pe Kari cu mine într-o călătorie de afaceri de șapte zile. Deși nu eram prea apropiați, ea a devenit incitată de idee pe măsură ce plănuiam ce o să facem și unde o să stăm. În timpul călătoriei cu avionul, ne-am ocupat de multitudinea de probleme pe care le avea ea până când aproape că înnebunisem — atât eu cât și bărbatul din fața noastră. În prima noapte, am stat la o familie de fermieri de lângă Washington. Am observat relația ce se stabilea între mine și Kari atunci când râdeam și cântam așezați în jurul mesei împreună cu numeroși copii; ne bucuram unul de compania celuilalt. Uneori, nici nu vorbeam. Părea să fie îndeajuns faptul de a fi împreună. Kari părea că se distrează la fel de bine în casa fermierilor ca și atunci când mă ajuta cu programul întâlnirilor. Am lăsat-o să distribuie unele materiale, pentru ca astfel să simtă că era un membru special al echipei. Și chiar era.

Am decis să o luăm pe un drum pitoresc de la Portland la Seattle. Voiam să-i arăt micul oraș de lângă Portland în care crescusem. Era atât de mic, încât dacă scoteai capul pe fereastră ieșeai din oraș. După ce am făcut o

pană de cauciuc undeva pe malul râului Columbia, am schimbat roata împreună și apoi am luat-o în jos până la râu, pentru a aduna bucăți de lemn plutitor ca amintire. Am încercat să urcăm un munte acoperit de zăpadă, însă până la urmă am fost nevoiți să facem cale întoarsă și să o luăm pe drumul cel lung spre Seattle.

De la acea călătorie n-am mai simțit *niciodată* vreo barieră între noi. Mă simt perfect în armonie și unitate în compania fiicei mele Kari. Ea încă mai are bucata de lemn plutitor în dormitorul ei, o amintire tăcută a legăturii dintre noi și a relației ei speciale cu Cristos; pe ea, este gravată data confirmării ei religioase.

Faceți astfel încât momentele grele să vă apropie

Tranșeele fac în așa fel încât prieteniile să fie durabile. Nu ați auzit povestiri cu camarazi de tranșee în timpul războiului? Ori de câte ori se întâlnesc, apare o camaraderie spontană, pe care nimeni nu le-o poate lua vreodată, un sentiment născut din supraviețuirea lor împreună în timpul luptei. Încercările pot face oamenii să se maturizeze și pot duce la atitudini pline de iubire (*Iacob* 1, 2–4).

Și familiile au parte de tranșee. Chiar atunci când o criză produce răni adânci, problemele pot aduna familia laolaltă.

O criză din timpul unei excursii poate avea un astfel de efect unificator asupra familiei. Orice familie care supraviețuiește insectelor, înțepăturilor plantelor otrăvitoare, furtunilor, cârnaților arși și nisipului de pe ouă trebuie să iasă mai unită din nenorocire. În timpul unei crize, nu vă aveți decât unul pe celălalt. Cu toții privim în urmă la ghinioanele de care am avut parte în timpul excursiilor și *râdem*, deși nu prea a fost distractiv în acel moment. Ca în noaptea în care Norma m-a trezit la ora 2,

pe o vreme foarte răcoroasă, și m-a întrebat: „Iubitule, nu vrei să ne duci acasă?" Deși eram la doar două ore de casă, mi-am abandonat patul comod pentru a face bagajele și a pleca. Pe drumul spre casă, ea m-a numit John Wayne al ei, dar eu nu prea mă simțeam ca The Duke*.

Fiascourile au fost numeroase în excursiile noastre. *Doar două ore și ajungem la dulcea noastră casă*, m-am gândit după prima noastră excursie. Tensiunea plutea în aer în timp ce toți tânjeam după casă, apă caldă și paturile noastre cu care eram obișnuiți. Acum, când privim în urmă la acea experiență, râdem, iar râsetele noastre ne apropie unul de altul — soț și soție, părinți și copii.

Soțiilor le place cel mai mult să stea de vorbă cu soții lor

Multe femei mi-au vorbit despre importanța comunicării intime cu soțul lor — momentele speciale împreună —, după ce copiii s-au culcat sau ziua, la telefon, sau la micul dejun, la cină sau la restaurant, după ceașca de cafea. Aceste momente de împărtășire pot fi cele mai fericite ale zilei unei femei.

Soția mea este de acord că un moment intim petrecut cu mine este lucrul care-i place cel mai mult în relația noastră. Ne-am făcut un obicei din a lua micul dejun împreună cât mai des posibil, la un restaurant din apropiere, doar pentru a vorbi despre programul pe care-l avem. Eu o întreb de ce are nevoie în săptămâna respectivă și ce pot face să o ajut și invers. Îmi

* The Duke (Ducele) — poreclă dată actorului american John Wayne în anii lui de glorie. (*N. red.*)

plac discuțiile noastre, pentru că știu că și ei îi plac. Dar, mai important, chiar îmi lipsesc acele momente de comunicare intimă atunci când se întâmplă să le neglijăm.

Pentru a ne înțelege cu adevărat unul pe celălalt în timpul conversației, utilizăm o concepție care rareori se predă la școală. Ea se numește „metoda de rotire" a comunicării. Deși este foarte simplă, veți descoperi că este de un ajutor extraordinar în evitarea neînțelegerilor. Ea cuprinde patru pași:

1. Îi cer soției mele să-mi împărtășească sentimentele și gândurile ei.
2. Îi răspund, reformulând ceea ce cred eu că a spus.
3. Ea răspunde cu „da" sau „nu".
4. Dacă răspunde cu „nu", continui să reformulez ceea ce cred că a spus până mi se răspunde cu „da".

Soția mea urmărește și ea acești patru pași când îi explic sentimentele mele.

Comunicarea noastră este mult mai semnificativă atunci când nici unul dintre noi nu face *presupuneri*; noi înțelegem automat ce are celălalt de spus. (În trecut, neînțelegerile implicau sensuri confuze și distrugeau multe dintre discuții.) Această metodă aproape că a eliminat neînțelegerile din căsnicia noastră.

Pentru reflecție personală

1. Cum poate fi aplicat în relațiile de familie exemplul de discipolat al lui Pavel din *I Tesaloniceni* 2, 7–11?

2. Gândiți-vă la un mod simplu de a ajunge „un singur trup" (*Efeseni* 5, 31). Folosiți exercițiul de mai jos.

Ce activități din viața de zi cu zi le puteți realiza împreună?

A. Viață creștină

Biserică
Rugăciune — când, unde, cât de des?
Citirea Bibliei — când, unde, cât de des?
Mărturisirea credinței
Ajutorarea celorlalți

B. Călătorii sau vacanțe

Cum ar arăta călătoria de vis? Ce ar cuprinde ea?

C. Care sunt două dintre activitățile mele favorite?

Descrieți în detaliu cel puțin una dintre activități.

D. Care sunt două dintre activitățile favorite ale soției mele?

Există vreo posibilitate de a combina activitățile noastre favorite?

E. Care este una dintre activitățile de care mi-e frică sau în raport cu care nu mă simt în stare să fac față?

Cum m-ar putea ajuta soția mea să-mi depășesc această frică?

11

AȘADAR, DORIȚI SĂ AVEȚI O SOȚIE PERFECTĂ

„Căci nu voi cuteza să spun ceva din cele ce n-a săvârșit Hristos prin mine."

Romani 15, 18

Dacă ai fi mai supusă, nu am avea nici pe departe „atâtea probleme", obișnuiam să-i spun cu superioritate soției mele. Eram sigur că am fi avut o căsnicie armonioasă și împlinită dacă aș fi putut să o motivez să-și schimbe atitudinile și felul de a-mi răspunde. Și totdeauna m-am gândit la metode noi, creative, nevătămătoare de a o face să se schimbe. Bineînțeles, ideile mele creative de obicei o făceau să opună mai multă rezistență, dar nu am lăsat acest fapt să mă oprească. Totuși, mare parte, dacă nu toate problemele noastre erau greșeala ei, mă gândeam eu.

Am spus chiar lucruri precum: „Ești atât de încăpățânată și îndărătnică, încât o să faci ca mariajul nostru să intre în declin, să se deterioreze."

Sau: „Dacă nu ai fi atât de isterică atunci când discutăm despre planurile noastre de viitor, aș fi mult mai dispus să-mi împart viața cu tine. Pur și simplu nu-ți pot tolera emotivitatea."

Credeam, pe atunci, că soțul este „Căpitanul Bligh" al vasului. Când dădeam ordine, mă așteptam ca toată lumea să le execute și să îmi urmeze conducerea fără a

opune rezistență sau a pune întrebări. Felul meu distorsionat de a vedea lucrurile mă făcea să fiu permanent critic față de comportamentul soției mele. Îmi amintesc că o amenințam pe un ton dur, pentru a accentua importanța a ceea ce spuneam. Încetam să-i vorbesc, pretinzând sau sperând să-i câștig atenția, astfel încât ea să vină târându-se la mine după ce-și va fi dat seama de eroarea pe care o comisese. Pot, de asemenea, să-mi amintesc cu ușurință de încăpățânarea cu care-i țineam prelegeri iarăși și iarăși, asupra acelorași chestiuni.

Prelegerile nu sunt nici pe departe atât de eficiente pe cât sunt următoarele trei abordări.

Deveniți un exemplu consecvent pentru ceea ce ați dori să fie ea (*Romani* 15, 18)

Studiile au arătat că cei mici sunt mult mai înclinați să copieze acțiunile părinților, decât să urmeze cuvintele lor. Am descoperit că același principiu este adevărat și în cazul relațiilor dintre adulți. O soție este în mod subconștient mult mai dispusă să urmeze atitudinile soțului atunci când între ei există o relație bună și ea îl admiră. Din păcate, este adevărată și reciproca. Cu cât un soț îi cere mai mult soției să se schimbe când el însuși nu este un bun exemplu, cu atât este ea mai puțin doritoare să aducă îmbunătățiri propriului comportament.

Timp de luni de zile am încercat să-mi schimb soția în anumite privințe. Am mituit-o, am pus-o în situații jenante, am amenințat-o că nu o iau în vacanță, străduindu-mă în multe feluri „creative" să o fac să se schimbe. Dar cu cât vorbeam mai mult, cu atât părea să mă audă mai puțin. În cele din urmă, mi-am dat seama cât de

neiertătoare fusese atitudinea mea. Mi-am spus că nu-i voi mai spune un cuvânt despre problemele ei până când nu voi reuși să mă controlez eu însumi îndeajuns de mult, încât să mă preschimb în soțul iubitor și tandru de care avea nevoie. Am judecat-o în legătură cu aceleași aspecte de care eu însumi mă făceam vinovat (*Romani* 2, 1–2).

> Cum se poate aștepta un bărbat ca soția lui să-și câștige controlul de sine, când el însuși nu manifestă un asemenea control în viața lui?

Acum, eram gata să fac unele schimbări. „Norma, m-am gândit să încep să mă schimb și sunt gata să încep. Am să termin cu prelegerile."

„Știi", a spus ea, „și eu m-am gândit și vreau cu adevărat să mă shimb, mai ales în ceea ce privește aspectele care te supără pe tine."

„Nu, nu", am spus, „nu face asta, pentru că eu vreau să fiu primul care se schimbă. Dacă tu te schimbi, nu voi mai avea stimulent — știi ce spirit de competiție am."

„Nu, iubitule, chiar vreau să încerc din greu și am să mă schimb", a răspuns ea.

Eram atât de confuz pentru că era pentru prima oară când ea era cu adevărat interesată să se schimbe. *Apoi a spus ceva ce nu voi uita niciodată.*

„Gary, știi care era unul dintre motivele pentru care îmi era atât de greu să termin cu unele dintre obiceiurile mele? Faptul că atitudinea ta era atât de îngrozitoare. Atunci când mă critici, îmi pierd toată dorința și energia de a încerca. Iar tu ești atât de încrâncenat în momentele în care mă critici, încât nu vreau să mă fac mai bună, pentru că astfel aș încuraja atitudinile tale nesuferite."

După ce am înlăturat apăsarea, ea mi-a spus că simte o diferență în atitudinea mea. „Gary, chiar vreau să mă schimb și acum chiar mă ajuți."

Inutilitatea prelegerilor pe care le țineți soțiilor

Am învățat că atitudinea tandră, sensibilă și înțelegătoare a soțului creează mult mai multă dorință la o soție decât orice altceva. Din păcate, nu am știut ce înseamnă sensibilitatea în primii noștri ani de căsnicie, iar soția mea nu s-a simțit totdeauna liberă să fie complet onestă cu mine de teama reacțiilor mele.

Un fior rece mă trece pe spate când îmi amintesc cât de mult a avut de suferit căsnicia noastră pentru că Norma simțea că nu putea să-mi spună adevăratele ei sentimente. Una dintre cele mai dureroase experiențe în această privință a început la o reuniune de familie.

Eram amândoi obosiți și iritați după o zi lungă la o întâlnire de familie lângă lacul Tahoe când s-a iscat neînțelegerea. Nu știu cum de am găsit energie ca să ne certăm atât de serios, dar cearta s-a aprins foarte ușor. Am devenit mai iritat și mai tulburat când ea, în mod repetat, a refuzat să cedeze în favoarea mea în privința schimbărilor de program. În cele din urmă, atitudinea ei m-a enervat atât de tare, încât i-am spus că am terminat cu ea. Eu, care eram în conducerea unei organizații ce-i învăța pe alții armonia familială, nu eram în stare să ating armonia în propria mea familie. Mă apăsa sentimentul că Norma avea să izbucnească într-un moment nepotrivit și avea să mă pună într-o situație stânjenitoare. Nu mai voiam să simt această apăsare, așa că am decis că nu aveam de ales, trebuia să-mi părăsesc slujba și să-mi caut alt loc de muncă.

Eram amândoi atât de furioși, încât în acea seară nici nu ne-am vorbit. M-am trezit la 5 dimineața cu un sentiment de rău la stomac și m-am dus pe malul lacului să mă gândesc. M-am gândit la ce aveam să-i spun șefului meu și cum puteam să mă descurc cu schimbările ce se vor petrece în viața mea. Ceva mai împăcat, m-am întors la motel să-i spun Normei planurile mele.

Ea a început să plângă, implorându-mă să nu-mi părăsesc slujba. „Am greșit", a murmurat ea. „O să mă schimb."

Schimbarea imediată a atitudinii ei m-a pus în încurcătură.

„De data aceasta, poți să ai încredere în mine, pentru că îți garantez că acest lucru nu se va mai întâmpla cât vom trăi", a spus ea încă plângând. „Nu vreau să-ți părăsești slujba, pentru că vei da vina pe mine tot restul vieții noastre. Voi face orice îmi vei cere."

Cel puțin, m-am gândit, *începe să-și vadă greșeala. Acum putem să ne ocupăm de dezvoltarea unei căsnicii mai armonioase.*

Nici că puteam fi mai departe de adevăr. Norma nu fusese complet sinceră cu mine. În loc să se schimbe, se simțea atât de rănită și ofensată în interior de atitudinea mea critică, încât inima ei se împietrise. Dar pentru că îi amenințasem siguranța, o amenințasem că o îndepărtez de prieteni și de casa pe care o iubea pentru a ne muta într-un alt loc, fără nici o certitudine de a câștiga niște bani, ea și-a ascuns adevăratele sentimente. Atunci n-am înțeles cât de devastatoare poate fi o astfel de amenințare pentru o femeie. Ea s-a luptat să își salveze căminul în singurul fel pe care îl cunoștea — cedând în fața mea. Dar acest lucru nu se întâmplase pentru că ea înțelesese brusc teoria mea despre căsnicie; pur și simplu nu avea de ales.

Norma a nutrit resentimente timp de ani de zile. Prin urmare, relația noastră nu a putut să devină ceea ce ar fi trebuit să devină din cauza resentimentului ei nerostit față de mine. Își amintea că mă urăște în interiorul ei, dar zâmbea în exterior. Când mă gândesc la asta, mă cutremur. Pentru că părea fericită, n-am putut să-mi dau seama că în interior era dezgustată de mine.

Când privesc în urmă la acea experiență, îmi dau seama unde am greșit. Am pretins prea mult și am fost insensibil la nevoile ei. Nu am făcut nici un efort pentru a-i înțelege limitele emoționale și fizice și felul în care schimbările bruște afectează o femeie. De asemenea, am fost foarte critic față de atitudinile și oboseala ei. I-am amenințat siguranța într-un mod rece și calculat. Dacă aș fi fost îndeajuns de înțelegător pentru a aștepta o zi sau două până să discut despre ceea ce voiam să fac, rezultatul ar fi putut fi foarte diferit. Doar în ultimii câțiva ani am dezvoltat un gen de relație care permite acest gen de onestitate.

Nu pretinde. Împărtășește ceea ce simți

Cel de-al doilea mod de a spori dorința soției dvs. de a vă îmbunătăți căsnicia este să-i împărtășiți felul în care vă simțiți, în loc să-i cereți să se îndrepte.

Vreau să clarific principiul „împărtășirii", tratându-l în patru părți separate.

Învățați să vă exprimați sentimentele prin atitudini iubitoare: căldură, empatie și sinceritate. Atitudinile iubitoare cresc în mod dramatic dorința soției de a asculta comentariile dvs. Căldura este acceptarea cu prietenie a unei persoane, sentimentul că acea persoană este îndeajuns de importantă pentru timpul și efortul dvs.

Empatia este abilitatea de a înțelege și de a vă identifica cu sentimentele soției. Vă puteți pune în locul ei pentru a vedea situația din punctul ei de vedere? Sinceritatea arată o preocupare veritabilă pentru soția dvs., atât în public, cât și acasă. Un comentariu precum: „N-o să crezi, bătrâna mea doamnă..." îi dă soției un bun motiv să fie o „doamnă bătrână" când ajungeți acasă.

Încercați să evitați folosirea propozițiilor la persoana a doua când vă împărtășiți sentimentele. Când îi spuneți soției dvs. „N-ai făcut curat în casă" sau „N-ai terminat cina la timp" sau „Totdeauna țipi la copii", veți descoperi că e în stare să mute munții din loc pentru a vi se opune. Potrivit psihologului Jerry Day, propozițiile la persoana a doua o fac să fie mai hotărâtă să meargă pe propria-i cale. Când soțul spune la mânie: „Nu poți să te gândești niciodată la sentimentele mele pentru a te schimba?", ea gândește: *Sentimentele lui! Dar sentimentele mele?* Propozițiile la persoana a doua rareori o fac pe soție să se gândească la dvs.; de obicei, o înfurie, pentru că știe că nu sunteți preocupat de sentimentele ei.

Așteptați să vă împărtășiți sentimentele după ce furia s-a diminuat. Atunci când sunteți furios, tonul aspru al vocii este suficient pentru a provoca o reacție greșită din partea soției dvs. S-ar putea să aruncați vorbe pe care nici chiar dvs. nu le credeți. În timp ce așteptați să vă potoliți, fie rămâneți tăcut, fie schimbați subiectul cu unul neutru. Dacă soția dvs. vă întreabă de ce sunteți tăcut, răspundeți-i cu onestitate. Încercați să evitați sarcasmul și spuneți ceva de genul: „Am nevoie de puțin timp să mă gândesc la acest lucru, pentru a-mi înțelege mai bine sentimentele." Psihologul Henry Brandt îi încurajează pe partenerii unui cuplu să fie sinceri și să spună: „Acum sunt furios/furioasă; dacă am discuta în acest moment despre problemele noastre, ar fi un dezastru.

Nu putem aștepta până mă liniștesc?" Așteptând, veți putea purta o discuție în locul unei certe.

A înlocui propozițiile la persoana a doua cu mesaje care încep cu „Eu simt că...", după ce v-ați calmat, este o cale mai bună de a vă mărturisi dezacordurile. Iată aici câteva exemple pentru ceea ce vreau să spun:

Aspecte în privința cărora soția trebuie să se îmbunătățească.	*Propoziții la persoana a doua ce trebuie evitate.*	*Exemple de mesaje care încep cu „Eu simt că..."*
Nu vă respectă.	„Nu mă respecți cum ar trebui."	„Iubito, probabil că nu-ți dai seama, dar eu mă simt foarte descurajat ori de câte ori aud că îmi spui lucruri nerespectuoase." Menționați aici afirmațiile pe care ea le folosește și care vă descurajează.
Nu vă acceptă.	„Totdeauna încerci să faci din mine ceea ce nu sunt."	„Iubito, eu nu te învinuiesc pentru că spui o mulțime din lucrurile pe care mi le spui. De multe ori, pur și simplu nu facem parte din aceeași lume. *Dar eu sincer îți spun că nu înțeleg multe din felurile în care te ofensez.* Și simt că tu nu mă accepți drept ceea ce sunt."

Nu are răbdare cu dvs.	„Nu-mi dai niciodată vreo șansă. Nu vrei să mă lași în pace și să-mi dai o pauză? Nu sunt perfect. Nu sunt atât de rău ca soțul lui Sarah."	„Iubito, eu cred că tu meriți o medalie de aur pentru că mă suporți și vreau ca relația noastră să meargă mai bine de dragul tău. Aș vrea să fiu mai priceput în a avea grijă de tine, dar s-ar putea să-mi ia multă vreme până să deprind aceste obiceiuri noi. De multe ori, îmi pierd dorința de a încerca atunci când mă critici că nu mă îmbunătățesc atât de repede pe cât dorești tu."
Vă critică în fața celorlalți.	„Îmi faci rău atunci când mă critici așa cum ai făcut-o aseară. Dacă mai spui vreodată așa ceva, n-o să te mai iau la nici o petrecere. M-ai făcut de râs astă-noapte."	„Iubito, știu cât de mult îți place să fii împreună cu prietenii tăi. Ne-am putea găsi ceva timp în viitor pentru a discuta despre felul în care mă simt eu atunci când suntem la petreceri? Urăsc subiectul ăsta, dar unele dintre lucrurile pe care le faci îmi diminuează dorința de a fi împreună cu prietenii noștri. Mă simt foarte jenat și vulnerabil când mă critici în fața lor."

Încercați să renunțați la afirmațiile cu *Ți-am spus eu...* Nu contează felul în care spuneți ceva — dar dacă fraza semnifică ceva de genul „Ți-am spus eu...", eliminați-o din vocabular. Astfel de fraze reflectă aroganță și egoism, atitudini care pot fi dăunătoare căsniciei dvs. Iată aici câteva dintre modurile tipice de a spune „Ți-am spus eu...":

„Dacă ai fi făcut ceea ce te-am rugat de la început, așa ceva nu s-ar mai fi întâmplat!"
„Știam eu... exact cum m-am gândit. Nu ți-am cerut să faci decât un singur lucru... nu pot să cred că tu... niciodată nu asculți, nu-i așa?... Vezi?"
„Tu trebuie să faci doar după cum te taie pe tine capul, nu? Acum sper că ești mulțumită."
„Nu vreau să spun asta, dar... poate într-o zi o să înveți să-mi asculți sfatul."

Puteți să vă amintiți alte moduri în care îi spuneți soției „Ți-am spus eu..."?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Dacă nu vă vine nimic în minte pe moment, întrebați-o pe soția dvs. dacă își poate aminti câteva. Norma își amintește.

Am căutat să-mi amintesc modalitățile în care am rănit sentimentele Normei, iar ea a făcut același lucru în ce mă privește. Ea se simte în siguranță, știind că nu *îi voi permite* să mă trateze într-un mod necuvenit. Ei îi

place să fie ținută sub observație în ce privește felul în care mă face să mă simt. Eu, de asemenea, cred că e important ca soțul să aibă curajul să-și împărtășească sentimentele în fața soției. Și un leu poate răcni, dar numai un bărbat adevărat poate vorbi cu blândețe. Spuneți-i că aveți nevoie de alinare. Faceți-o să-și dea seama că aveți nevoie de apreciere. (Eu simt că am nevoie de același fel de tratament ca și Norma. Dacă ea vrea să aibă un soț mai bun, este esențial să știe ce anume mă încurajează și ce anume mă descurajează în acest proces.) Dvs. sunteți singurul care îi poate spune soției de ce anume aveți nevoie.

Stârniți curiozitatea

Cel de-al treilea mod de a crește dorința de îmbunătățire a soției dvs. vine dintr-un proverb vechi: „Poți să duci un cal la apă, dar nu poți să-l faci să bea." Dar *poți* să-l faci să bea dacă îi pui puțină sare în jgheab. Cu cât pui mai multă sare în jgheab, cu atât îi va fi mai sete și cu atât va bea mai mult. Acest principiu a fost numit pe drept cuvânt „principiul sării". *Fii zgârcit în a-ți împărtăși sentimentele. Nu le împărtăși soției până când nu i-ai captat întreaga atenție.* Odată ce ați ajuns să stăpâniți principiul sării, veți putea câștiga atenția oricui, chiar și atunci când ea sau el știe ce faceți. Simplu formulat, acest principiu se enunță după cum urmează:

NU COMUNICA SENTIMENTE SAU INFORMAȚII PE CARE LE CONSIDERI IMPORTANTE FĂRĂ A-I CREA MAI ÎNTÂI O CURIOZITATE ARZĂTOARE ASCULTĂTORULUI.

Încercați să renunțați la afirmațiile cu *Ți-am spus eu...* Nu contează felul în care spuneți ceva — dar dacă fraza semnifică ceva de genul „Ți-am spus eu...", eliminați-o din vocabular. Astfel de fraze reflectă aroganță și egoism, atitudini care pot fi dăunătoare căsniciei dvs. Iată aici câteva dintre modurile tipice de a spune „Ți-am spus eu...":

„Dacă ai fi făcut ceea ce te-am rugat de la început, așa ceva nu s-ar mai fi întâmplat!"
„Știam eu... exact cum m-am gândit. Nu ți-am cerut să faci decât un singur lucru... nu pot să cred că tu... niciodată nu asculți, nu-i așa?... Vezi?"
„Tu trebuie să faci doar după cum te taie pe tine capul, nu? Acum sper că ești mulțumită."
„Nu vreau să spun asta, dar... poate într-o zi o să înveți să-mi asculți sfatul."

Puteți să vă amintiți alte moduri în care îi spuneți soției „Ți-am spus eu..."?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Dacă nu vă vine nimic în minte pe moment, întrebați-o pe soția dvs. dacă își poate aminti câteva. Norma își amintește.

Am căutat să-mi amintesc modalitățile în care am rănit sentimentele Normei, iar ea a făcut același lucru în ce mă privește. Ea se simte în siguranță, știind că nu *îi voi permite* să mă trateze într-un mod necuvenit. Ei îi

place să fie ținută sub observație în ce privește felul în care mă face să mă simt. Eu, de asemenea, cred că e important ca soțul să aibă curajul să-și împărtășească sentimentele în fața soției. Și un leu poate răcni, dar numai un bărbat adevărat poate vorbi cu blândețe. Spuneți-i că aveți nevoie de alinare. Faceți-o să-și dea seama că aveți nevoie de apreciere. (Eu simt că am nevoie de același fel de tratament ca și Norma. Dacă ea vrea să aibă un soț mai bun, este esențial să știe ce anume mă încurajează și ce anume mă descurajează în acest proces.) Dvs. sunteți singurul care îi poate spune soției de ce anume aveți nevoie.

Stârniți curiozitatea

Cel de-al treilea mod de a crește dorința de îmbunătățire a soției dvs. vine dintr-un proverb vechi: „Poți să duci un cal la apă, dar nu poți să-l faci să bea." Dar *poți* să-l faci să bea dacă îi pui puțină sare în jgheab. Cu cât pui mai multă sare în jgheab, cu atât îi va fi mai sete și cu atât va bea mai mult. Acest principiu a fost numit pe drept cuvânt „principiul sării". *Fii zgârcit în a-ți împărtăși sentimentele. Nu le împărtăși soției până când nu i-ai captat întreaga atenție.* Odată ce ați ajuns să stăpâniți principiul sării, veți putea câștiga atenția oricui, chiar și atunci când ea sau el știe ce faceți. Simplu formulat, acest principiu se enunță după cum urmează:

NU COMUNICA SENTIMENTE SAU INFORMAȚII PE CARE LE CONSIDERI IMPORTANTE FĂRĂ A-I CREA MAI ÎNTÂI O CURIOZITATE ARZĂTOARE ASCULTĂTORULUI.

Principiul sării este atât de puternic, încât eu pot să câștig atenția familiei mele, chiar dacă ei au ochii lipiți de televizor. Dacă vreau să fac astfel încât copiii mei să meargă imediat la culcare, pot folosi principiul sării pentru a-i duce acolo fără amenințări, rugăminți sau țipete. Cristos ne-a lăsat un exemplu prin metoda Sa de a învăța și de a motiva oamenii. El folosea parabole pentru a stârni interesul. De fapt, ne-a sfătuit să nu învățăm adevărul pe cei ce nu sunt interesați de el (*Matei* 7, 6).

Principiul sării este atât de puternic, încât am intrat eu însumi în încurcătură folosindu-l. În timpul unui discurs ținut în fața unui grup mare de oameni, cineva a pus o întrebare care m-a făcut să spun fără să mă gândesc: „Îți dai seama că o soție își poate însuși șase atitudini prin care să-l motiveze cu adevărat pe soț să se îmbunătățească?" În momentul în care aceste cuvinte mi-au ieșit din gură, mi-am dat seama că sunt la ananghie. O femeie a ridicat mâna: „Care sunt cele șase atitudini?", a întrebat ea. Am oftat adânc, dându-mi seama că nu puteam să discut toate acele șase atitudini și în același timp să termin și discursul. Plecându-mi capul, m-am scuzat în fața publicului pentru că îi stârnisem curiozitatea. Nu am uitat acest episod „sărat", deoarece, după întâlnire, am fost înconjurat de o mulțime de doamne curioase. Nu pot să spun că m-am simțit ca Burt Reynolds, dar a trebuit să petrec o oră după întâlnire, explicând cele șase atitudini. Dacă vă întrebați care sunt acestea, le puteți găsi în cartea-pereche a acesteia, *Cum să-ți înțelegi soțul. La bine și la greu*. Vreau să folosesc patru pași pentru a ilustra felul în care să câștigați atenția soției când vreți să-i împărtășiți sentimentele dvs. Mai întâi, identificați cu claritate sentimentul

pe care vreți să-l comunicați. De exemplu, vreți ca ea să înțeleagă cât de descurajat deveniți atunci când vă corectează în public.

În al doilea rând, identificați unele aspecte în legătură cu care soția dvs. dorește să vă schimbați. Poate că soția dvs. ar vrea să vă arătați afecțiunea ținând-o de mână sau petrecându-vă brațul pe după mijlocul ei în public.

În al treilea rând, folosiți-vă de acel aspect care prezintă cel mai mare interes pentru ea, „sărați" doar cu puțin din sentimentele dvs. pentru a-i stimula curiozitatea. Folosiți-vă de marele ei interes de a primi afecțiune în public și spuneți ceva precum: „Iubito, atunci când ieșim în public sau cu prietenii noștri, vreau să te iau de mijloc și să le arăt tuturor cât de mândru sunt de tine. Dar există un lucru pe care tu îl faci din când în când și care mă îndepărtează de dorința mea de a te ține în brațe."

Și în al patrulea rând, adăugați puțin mai multă sare, punându-i o întrebare scurtă, menită să-i trezească curiozitatea. Spuneți ceva precum: „Știi ce faci?" Sau: „Poate că n-ar trebui să vorbesc despre asta acum, nu-i așa?" Sau: „Ai vrea să auzi care este acel lucru care mă face să mă simt astfel?" Dacă ea nu devine interesată, atunci încercați mai târziu. Adăugați o doză mai mare de sare la spusele dvs.

Mai jos, sunt patru exemple care descriu felul în care un soț poate să-și „săreze" soția.

Aspecte în privința cărora vreți ca soția dvs. să se schimbe	*Afirmații „sărate", care să vă motiveze soția să se schimbe*
1. Ea se opune avansurilor dvs. sexuale.	„Iubito, știi ce mă încurajează pe mine să fac ca mariajul nostru să meargă mai bine? (Nu.) Să văd că ne străduim împreună pentru consolidarea căsniciei. (Oh, asta e bine.) Îmi vine în minte un aspect foarte important, care mă face să simt că tu nu ești alături de mine. (Oh, care-i acesta?) Oare e momentul să discutăm despre acest lucru? (Da.) Ei bine, mă simt neînțeles și respins atunci când nu-mi răspunzi noaptea. Poți să-mi spui care e problema?" (*Fiți extrem de blând și tandru de-a lungul întregii discuții. Poate veți descoperi că ea se simte ofensată sau multe altele, dar nu trebuie să soluționați problema într-o singură discuție.*)
2. Ea monopolizează conversația la petreceri.	„Iubito, știu că vrei să mergem la ei săptămâna viitoare, dar există un lucru care se tot întâmplă atunci când suntem împreună și care chiar mă face să mă îndepărtez de adunările sociale. (Oh, care este acesta? Hm!) Ei bine, nu sunt sigur că pot să-ți explic chiar acum, fără să te ofensez. (Hm! Hm!) Chiar vrei să vorbim despre asta? (Da.) Ei bine, simt că mă lași la o parte în timpul petrecerilor." (*Întrebați-o cum puteți ajunge la un echilibru în această problemă. Poate că dvs. ați putea vorbi ceva mai mult, iar ea ceva mai puțin. Făcându-vă un plan înainte de a merge la petrecere, veți crește posibilitatea ca fiecare dintre dvs. să se bucure mai mult.*)
3. Ea nu vrea să vorbească atunci când sunteți singuri.	„Iubito, iată că am ajuns iarăși să vorbim despre îmbunătățirea relației noastre. Mai vrei să facem acest lucru, nu-i așa? (Da.) Cea mai bună relație posibilă pe care putem s-o construim împreună? (Da.) Există un lucru pe care eu, unul, nu-l înțeleg și care mi se întâmplă de mai multe ori în timpul săptămânii și cred că nu e de natură să ajute relația noastră, mai ales acum, după ce copiii au crescut și s-au căsătorit și noi am rămas singuri. (Oh, care e acela?) Ei bine, este vorba despre clipele tăcute, când noi doi suntem complet singuri, iar eu vreau să vorbesc cu tine, iar tu pari să nu ai aceeași dorință de a vorbi cu mine. Mă întreb doar dacă e vorba de ceva ce fac fără să-mi dau seama, deoarece vreau cu adevărat să vorbesc cu tine, dar nu simt același interes și din partea ta. Poate că nu sunt îndeajuns de sensibil în ce privește oboseala ta sau poate că e vorba de altceva. Vreau să știu, pentru că mă simt părăsit când suntem singuri și tu nu vorbești cu mine ."

4. Ea vă cicălește să faceți reparațiile casnice.

„Iubito, nu te blamez pentru anumite lucruri pe care mi le faci uneori, deoarece sunt sigur că le merit. Dar atunci când îmi spui un anumit lucru, el chiar mă face să-mi pierd interesul de a repara ce e necesar în gospodărie. (Oh, care-i acela?) Ei bine, știu că e ceva care are legătură cu mine, dar n-am reușit încă să pricep despre ce e vorba. Dar deocamdată, nu prea mă determină să repar lucrurile pe aici. (Ei bine, despre ce-i vorba?) Poate că mă poți ajuta. Să fie oare acum momentul potrivit ca tu să mă ajuți să pricep de ce îmi faci acest lucru anume? (Da, dragule, orice-ar fi, vorbește-mi despre el.) Vezi tu, draga mea, mă simt atât de nemotivat atunci când tu, uneori, iritată sau furioasă fiind, îmi spui de cinci ori să fac ceva, iar eu nu-mi amintesc de acel lucru. Oricât aș vrea, mintea mea este ocupată cu alte lucruri și nu-mi pot aminti. Chiar vreau să fiu de folos pe lângă casă. Cum putem să înțelegem împreună de ce este nevoie să fie făcut pentru a mă ajuta să fac aceste lucruri și să te ajut să nu mă mai cicălești în privința lor? Nu am nicio tragere de inimă să fac ceva atunci când mă cicălești."

În rezumat, dacă un bărbat vrea cu adevărat ca soția lui să se schimbe în bine, iar căsnicia lor să se întărească, el trebuie să fie un exemplu pentru ceea ce vrea să vadă în ea înainte de a-i spune ceva. El trebuie să fie destul de curajos pentru a-i împărtăși sentimentele, evitând să o acuze. Și, în final, trebuie să se folosească de „principiul sării" pentru a câștiga întreaga ei atenție înainte de a-i împărtăși sentimentele.

Pentru reflecție personală

Faceți o listă cu schimbările care doriți să se petreacă cu soția dvs., iar apoi scrieți propriile dvs. proiecte de a deveni un exemplu pentru ea. (*Romani* 15, 18; 2, 1–2)

12

ATENȚIE! VI SE POATE ÎNTÂMPLA ȘI DVS.

„Mândria umilește pe om, iar de cinste are parte cel smerit."

Pilde 29, 23

„Norma, m-am gândit bine, ar trebui să stai vreo două zile departe de copii, având în vedere toate lucrurile cu care te-ai confruntat în timpul absenței mele, toți invitații de care a fost nevoie să te ocupi, udatul grădinii, zugrăvirea camerei lui Greg... Voi chema o bonă pentru copii, iar tu relaxează-te. Cred că ești obosită." Am încercat să continui munca la această carte și, într-un fel, am fost iritat de faptul că Norma părea nervoasă și crispată.

Ea a spus: „N-am nevoie de asta. M-aș simți ca și cum n-ai avea încredere că mă pot descurca cu ceea ce am de făcut."

„Dar nu cred că te descurci, singură" am spus încruntându-mă și cu o voce aspră. „Bineînțeles că a scrie o carte implică mai multă tensiune decât a sta cu copiii!"

Apoi, principiile din cartea mea mi-au trecut pe dinaintea ochilor și mi-au învins iritarea. Mi-am dat seama că eu eram iritat și nervos, iar Norma ducea greul insensibilității mele. O dădusem din nou în bară!

„Ai dreptate, nu ai nevoie de asta. *Te descurci* minunat. Oare o să învăț vreodată?"

Dimineața următoare, ea a venit să luăm împreună micul dejun la motelul unde mă refugiasem și am discutat din nou despre felul în care ratasem șansa de a o încuraja. Intenția mea era de a o ajuta, dar cuvintele mele insensibile au adus cu ele îndoiala că *aș fi într-adevăr* soțul care trebuia să fiu. Dacă aș fi fost soțul ideal, poate că soția mea nu s-ar mai fi simțit atât de nervoasă și ostenită. Gândurile mele au fost: *Iubito, doar o săptămână și o să termin ambele cărți. Rezistă, te rog. Ce vor gândi oamenii despre cartea mea dacă eu nu par să te fac fericită?*

Norma mi-a spus că a înțeles și mi-a reamintit că atitudinea mea ofensivă apare din ce în ce mai rar și că perioadele de dizarmonie sunt din ce în ce mai scurte, pe măsură ce învățăm cum să ne reparăm relația.

De ce s-au stins acele vremuri grele de dinainte? Din două motive:

1. Îmi *recunosc* comportamentul ofensiv și am acceptat repede că nu procedez bine.
2. Îi *câștig* imediat iertarea, urmând ideile expuse în capitolul 5.

(Și ne *îndreptăm amândoi* spre cea mai bună relație posibilă. Acest lucru ne ajută foarte mult!)

„Dar", întrebați dvs., „când pot să mă relaxez și să mă bucur de roadele eforturilor mele?"

Vă amintiți povestea cu tânărul cuplu care s-a separat timp de un an, până când soțul a învățat cum să câștige afecțiunea soției? (Vezi capitolul 2.) Ea nu se putea împăca cu modul lui de a fi — leneș, dominant, insensibil, egoist.

El a urmat multe dintre principiile expuse în această carte timp de cinci ani după ce au fost din nou împreună,

iar ea și-a recâștigat iubirea romantică și a început să înflorească. Apoi, el a făcut *marea greșeală! S-a relaxat și a vrut să o ia puțin mai încet în ce privește efortul lui de ani de zile.* A presupus că poate să înceapă să se bucure de roadele muncii sale. Încet, s-a reîntors la vechile lui obiceiuri și atitudini: lene, insensibilitate, caracter dominant, egoism. Încă o dată, ea a început să-și piardă iubirea față de el.

Astăzi, el a luat-o de la capăt. Din fericire, în acest timp ei și-au dorit o căsnicie mai bună și amândoi au căutat să se ajute ca parteneri.

A construi o căsnicie de succes presupune să te străduiești de-a lungul întregii vieți.

Nu vă relaxați! Nu presupuneți niciodată că ați ajuns la capăt! Înaintea prăbușirii întotdeauna apare mândria (*Pilde* 29, 23)!

Sau s-ar putea să spuneți: „Sunt obosit să o iau din nou de la capăt."

Un bărbat nu se putea împăca cu acest lucru. El tot uita unele principii expuse în această carte. Soția lui era gata să-l părăsească și nimic nu părea să-l mai ajute, până într-o zi, în care i-am spus: „Jim, de fiecare dată când nu reușești să o faci să se simtă bine și de fiecare dată când îți pierzi cumpătul, o faci să se întoarcă la primul blocaj din mintea ei — în acest punct, ea dorește iarăși să te părăsească."

„Așa este", a spus el. „Nu pot să o tot iau de la capăt." *Și așa a făcut.* Acesta a fost sfârșitul ieșirilor lui de furie.

Poate că veți face pași mari înainte. Dar de fiecare dată când vă veți împiedica, soția dvs. s-ar putea să își închipuie că nu v-ați schimbat deloc. Amintiți-vă: soția mea a avut nevoie de doi ani ca să mă creadă.

Pentru reflecție personală

1. Cum se leagă secretul rugăciunii de faptul de a deveni un soț cu adevărat iubitor?
   (*Luca* 11, 5–8; secretul este în versetul 8)
   (*Luca* 18, 1–7; secretul este în versetul 5)
2. De câte ori un soț trebuie să-și ierte soția și trebuie să încerce să construiască o căsnicie plină de iubire? (*Matei* 18, 21–22)

CUPRINS

Mulțumiri speciale 7

Precizare din partea soției autorului (de Norma Smalley)..... 9

De-aș fi știut... (de Steve Scott)..... 11

1. Cum să-ți alungi soția fără să vrei 13

Două motive pentru eșecul căsniciilor 17
Diferențele mentale/emoționale 20
Diferențele fizice 22
Diferențele sexuale 24
Diferențele intuitive 26
Consecințele serioase ale unei căsnicii șubrezite 27
Cea mai grea decizie pe care ați luat-o vreodată 28

2. Unde au dispărut toate sentimentele? 35

Cele trei feluri esențiale de a iubi 37
Cel mai scăzut nivel de maturitate 40
Cel mai ridicat nivel de maturitate 41
Învață să dezvolți o iubire matură și durabilă .. 42
Trei atenționări privitoare la restul cărții 46
100 de feluri 47

3. Dacă soția dvs. nu câștigă primul loc, dvs. pierdeți! 52
Dovezile de care au nevoie soțiile pentru a-și crede soții 57
Două motive pentru care o soție poate deveni mai puțin importantă pentru soțul ei 61
Cum să câștigați iubirea soției dvs. și chiar mai mult 62
„Radarul" soției dvs. poate detecta sinceritatea . 64
Cum am câștigat iubirea soției mele și multe altele 65
Incredibilele rezultate ale faptului de a vă face soția să se simtă importantă 68

4. Soția are nevoie de umărul dvs., nu de vorbe .. 71
Dați-i un umăr pe care să se sprijine, nu vorbe . 76
Ajutați-vă soția să depășească deprimarea 82

5. Cum să ieși din cea mai adâncă prăpastie a căsniciei 88
Cum de m-am coborât atât? 90
Cinci feluri de a seca furia soției dvs. și de a câștiga o relație de durată și plină de iubire .. 95
Oare această concepție nu este părtinitoare? .. 101
Oamenii minciunii 112
Oare lipsa de iubire veritabilă a soțului poate slăbi o căsnicie? 119
Dacă te opui acestei idei, nu ești singurul. Multe soții și femei singure vor fi de acord cu tine 121
Cum lipsa de iubire veritabilă a unui soț duce la slăbirea căsniciei 124
Poți recunoaște vreunul dintre aceste conflicte tipice pentru o căsnicie? 126

6. La ce nu rezistă nici o femeie 128
Lăudați-vă soția (măcar) o dată pe zi 133
Fiți creativ în ceea ce privește laudele 135
Nu atrageți atenția asupra trăsăturilor ei mai puțin plăcute 135
Cum să descoperiți aspectele pozitive ale trăsăturilor „negative" la soția dvs. 136
Cum să vorbiți despre laude cu soția dvs. 138

7. Ce admiră cel mai mult o femeie la un bărbat 141
Fiind deschis la corecțiile soției mele, oare renunț la locul de conducător? 144
Cum ați descrie soția ideală? 145
Ascultați ceea ce are de spus cu adevărat 147
Lăsați cuvintele ei să vă pătrundă 148
Considerați-vă responsabili pentru greșeli 148
Căutați iertarea 149
Primiți-i sfatul cu recunoștință 150

8. Dacă soția dvs. nu este protejată, veți fi neglijat 152
Trei căi de a vă proteja soția și de a o ajuta să aibă o viață mai împlinită 155
Testul de stres Holmes-Rohe 165

9. Certuri... Există o cale mai bună 167
Ce se întâmplă atunci când dvs. luați toate deciziile 171
Cum să luați decizii împreună 177

10. O căsnicie de succes... e mai ușor de obținut decât gândiți 182
Soțiilor le place cel mai mult să stea de vorbă cu soții lor 194

11. Așadar, doriți să aveți o soție perfectă 197
Deveniți un exemplu consecvent pentru ceea ce ați dori să fie ea 198
Nu pretinde. Împărtășește ceea ce simți 202
Stârniți curiozitatea 207

12. Atenție! Vi se poate întâmpla și dvs. 214

Editor: GRIGORE ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, București
tel: (021)222 57 26, (021)222 47 65
redacție: 0744 55 47 63
fax: 223 16 88
distribuție: (021)222 25 36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Tipărit la S.C. TIPARG S.A.